

令和4年



5月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
子どもの日献立												
2月	○		酢飯 (手巻きのり) (ツナ・マヨネーズ)	卵(2こ)・ウインナー(2こ) キャベツのおかか和え えびだんごのすまし汁 柏もち	卵 ツナ ウインナー かつおぶし えびだんご	牛乳のり	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ しいたけ	もやし ねぎ	米 砂糖 柏もち	マヨネーズ	902 32.4 27.3 3.1
6月	○		麦ごはん	カレーコロッケ ごぼうと牛肉の炒め煮 わかめのみそ汁 アセロラゼリー	牛肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん トマト	ごぼう 玉ねぎ ねぎ		米 麦 砂糖 じゃが芋 パンこ 小麦粉 アセロラゼリー	油 ごま油	779 23.5 20.1 2.9
9月	○		麦ごはん	花シュウマイ(2こ) 大豆もやしのナムル 厚揚げの中華煮	厚揚げ ぶた肉 えび とりにく たら	牛乳	ほうれん草 人参	大豆もやし にんにく ねぎ たけのこ 枝豆 きくらげ 玉ねぎ しょうが		米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま 油	830 32.5 29.3 2.6
10月	○		献立作成者 奥田 彪我さん 献立のポイント：彩りを意識して作りました。栄養がかたよらないようにしてみました。旬の食べ物も入れました。									
10月	○		米粉パン☆	ハンバーグトマトソース アスパラガスのソテー クリームシチュー	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	アスパラガス 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく コーン		パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	748 32.5 34.5 4.1
11月	○		中華めん	みそラーメンの汁 にらまんじゅう(2こ) ひじきとツナのサラダ	豚肉 たら チャーシュー なると みそ ツナ	牛乳 チーズ ひじき	人参 なら 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ		中華めん 砂糖 小麦粉	油	842 40.7 27.7 4.8
12月	○		ごはん	カツオ漁師揚げ チンジャオロースー かきたま汁 型抜きチーズ	カツオ ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 小松菜 こねき	たけのこ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ		米 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	油	825 39.6 25.0 2.5
13月	○		ごはん	ハヤシライス ごまだれサラダ キウイフルーツ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ マツタケ グリルピー にんにく もやし きゅうり 炒め物		米 麦 じゃが芋 ごま	油	861 30.0 25.4 3.0
16月	○		ごはん	イカカレーじょうゆ漬け ぶた肉のオイスターソース炒め フルーツ杏仁豆腐	イカ ぶた肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが みかん バイン もも レモン		米 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐 ゼリー	油 ごま油	758 30.6 19.0 1.2
17月	○		麦ごはん	とり肉のみそだれ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 水ぎょうざスープ	とり肉 みそ 高野豆腐 大豆 ぎょうざ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが しいたけ はくさい		米 麦 砂糖	ごま油 ごま 油	785 34.5 25.2 2.8
18月	○		献立作成者 石井 大稀さん 献立のポイント：バランスのとれた給食になっていて、なおかつ旬の食べ物を多く使ったところがポイントです。									
18月	○		ごはん	アジフライ(ソース) 元気の出るサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツゼリー	アジ ハム みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ ねぎ		米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 フルーツゼリー	油 ごま油	766 26.7 18.1 3.3
19月	○		麦ごはん	ホイコーロー丼の具 にら玉スープ オレンジ	ぶた肉 みそ なると たまご	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン なら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ オレンジ		米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま 油 ごま油	758 32.4 20.9 2.8
20月	○		献立作成者 橋 里代子さん 献立のポイント：五大栄養素を考えながら、春の食べ物をたくさん入れました。									
20月	○		ごはん	鮭のチーズ焼き 小松菜とツナのボン酢和え ABCスープ お茶プリン	鮭 ツナ かつお節 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ セロリ キャベツ		米 マカロニ お茶プリン		789 38.5 22.3 2.1
23月	○		ごはん	いわしのしょうが煮 五目豆 白玉みそ汁 ヨーグルト☆	いわし 大豆 とり肉 ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ しょうが		米 砂糖 白玉もち		799 35.1 19.1 2.7
24月	○		丸パン スライス☆	白身魚のフライ(タルタルソース) ポイルキャベツ ビーフシチュー バインゼリー	牛肉 ホキ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ マツタケ グリルピー		パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 バインゼリー	油 タルタルソース	876 33.7 31.2 2.5
25月	○		ミートソース スパゲティ	ごぼうサラダ 手作りアップルパイ	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ マツタケ にんにく ごぼう きゅうり りんご		スパゲティ さとう パイ	油 ごま ごま油 オリーブオイル	860 33.1 32.1 3.5
26月	○		ごはん	さわらの青じそ西京漬け 肉野菜炒め むらくも汁 カレー小魚	さわら ぶた肉 とり肉 なると みそ たまご	牛乳 わかめ かたくちいわし	人参 ビーマン 小松菜 しそ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ		米 片栗粉 水あめ	油	774 40.8 24.3 2.1
27月	○		献立作成者 岩館 杏莉さん 献立のポイント：5月をイメージしました。こまつなチャーハン、こまつなが苦手な人でも食べられます。									
27月	○		小松菜 チャーハン	ぶた肉のみそ焼き ポテトサラダ 若竹汁	チャーシュー たまご ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 絹さや	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり たけのこ えのきたけ		米 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	786 30.8 32.6 3.0
30月	○		ごはん (梅ぼし)	さばのみそ煮 ぶたしゃぶサラダ けんちん汁	さば ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	人参 小松菜	梅干し キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう ねぎ 大根		米 砂糖 里芋	ごま油 油	810 30.3 30.2 3.2
31月	○		麦ごはん	とり肉のから揚げ キャベツのたくあん和え いも団子みそ汁	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 大根 ねぎ		米 麦 片栗粉 いもだんご	油 ごま	829 33.4 26.5 2.8

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

・はしを忘れずに持参しましょう。

・☆印のメニューは学校に直接配送されます。

5月分の給食費は、6月30日(木)納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

7年生が考えてくれた献立が、5月も登場します。楽しみにしていてくださいね！

*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、一部変更させていただいた部分もございます。

学校給食摂取基準
(基準)

熱量	830kcal	月平均	809
たんぱく質	41.5g(範囲26.9~41.5g)		33.2
脂質	27.6g(範囲18.4~27.6g)		25.8
食塩相当量	2.5g以下		2.9