令和5年 5 月 予 定 献 立 表

成田市学校給食センター　玉造分所（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		★こどもの日献立★									
1	月	○	ごはん	かつおごまフライ 豚丼の具 キャベツのみそ汁 柏もち	かつお　豚肉 豆腐　油揚げ みそ	牛乳　わかめ	小松菜	玉ねぎ　しょうが キャベツ えのき茸	米　砂糖 パン粉　小麦粉 柏もち	油 ごま	874 36.1 22.6 2.8
2	火	○	黒糖パン	ポテトとベーコンのグラタン 青菜のガーリックソテー ミネストローネ 抹茶プリン	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳　チーズ	江戸菜　トマト にんじん パセリ えんどう豆	エリンギ　コーン 玉ねぎ　キャベツ セロリ　にんにく	パン　抹茶ﾌﾟﾘﾝ 砂糖　じゃが芋 小麦粉　ﾏｶﾛﾆ いんげん豆 ひよこ豆	オリーブオイル バター 油	774 29.6 26.1 3.0
8	月	○	ごはん	甘酢肉団子（2個） スタミナいため ワンタンスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	にら　にんじん 小松菜	白菜　玉ねぎ もやし　しょうが にんにく　椎茸 長ねぎ	米　砂糖 澱粉　ワンタン 杏仁プリン	ごま油 ごま	795 28.8 21.3 2.5
9	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト（ケチャップ） にんじんサラダ 米粉のコーンポタージュ	フランクフルト ツナ　ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン　米粉	油　バター 生クリーム	812 31.3 36.9 3.3
10	水	○	麦ごはん	揚げぎょうざ 八宝菜 フルーツカクテル	豚肉　いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ニラ	みかん　もも ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ　長ねぎ しょうが　にんにく きくらげ　キャベツ 玉ねぎ	米　麦　砂糖 澱粉　小麦粉 ゼリー	油 ごま油	851 29.5 22.3 2.0
11	木	○	わかめ ごはん	さばのみそだれ焼き ほうれん草ののり和え 芋団子汁	さば　みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳　わかめ のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが えのき茸　大根 長ねぎ　椎茸	米　砂糖 澱粉　芋団子	油	838 28.1 28.4 3.0
12	金	○	ごはん	鶏肉の香り焼き ごぼうと豚肉の甘辛いため煮 豆腐のみそ汁	鶏肉　豚肉 豆腐　油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	にんにく　ごぼう 長ねぎ えのき茸	米　砂糖	ごま油　ごま 油	794 40.3 21.4 2.6
15	月	○	ごはん	あじアーモンドフライ（ソース） 千草和え じゃが芋のそぼろ煮	あじ　油揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ　もやし 玉ねぎ　枝豆	米　砂糖 じゃが芋 パン粉　小麦粉	油　ごま ごま油 アーモンド	832 30.3 21.3 2.3
16	火	○	ごはん	ガイヤーン ブロッコリーのサラダ フォーのスープ レモンカスタードタルト	鶏肉　ツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく　長ねぎ きゅうり　コーン キャベツ えのき茸	米　砂糖 クィッティオ タルト	ごま	839 35.2 22.0 2.6
17	水	○	麦ごはん	海そうサラダ ポークカレー チーズ	豚肉	牛乳　わかめ チーズ　昆布	チンゲン菜 にんじん	きゅうり　コーン 玉ねぎ　にんにく りんご	米　麦　砂糖 じゃが芋	ごま 油	806 25.6 22.2 2.6
18	木	○	ごはん	いわしのしょうが煮 切干大根の煮物 若竹のみそ汁 ヨーグルト	いわし　豚肉 さつま揚げ 油揚げ　豆腐 みそ	牛乳　わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	切干大根　椎茸 たけのこ　しょうが 玉ねぎ えのき茸	米　砂糖	油	830 32.3 21.5 2.9
19	金	○	ソフト麺	鶏ささみの天ぷら みそドレッシングサラダ 肉うどん汁	鶏肉　みそ 豚肉　なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　にんにく キャベツ　もやし コーン　大根 椎茸　長ねぎ	ソフト麺 小麦粉　砂糖	油　ごま ごま油	854 39.0 23.2 3.2
22	月	○	ごはん （ふりかけ）	豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ すまし汁	豚肉　ハム なると　豆腐 油揚げ　かつお	牛乳　ひじき チーズ　のり	にんじん 小松菜	しょうが　にんにく きゅうり　えのき茸 長ねぎ	米　砂糖	油　ごま	828 32.4 28.5 3.2
23	火	○	テーブル ロール	ハンバーグデミグラスソースがけ ジャーマンポテト 米粉のシチュー	鶏肉　豚肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	玉ねぎ　しめじ キャベツ	パン　砂糖 じゃが芋 米粉	オリーブオイル 生クリーム バター	874 37.4 33.4 3.4
24	水	○	麦ごはん	しゅうまい（2個） 春雨サラダ マーボー豆腐 オレンジ	ハム　豆腐 豚肉　みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり　にんにく しょうが　椎茸 たけのこ　玉ねぎ 長ねぎ　オレンジ	米　麦　春雨 砂糖　澱粉 小麦粉	ごま　ごま油 油	895 32.3 27.5 2.7
25	木	○	ごはん	さけの塩焼き くきわかめのいため物 みそけんちん汁	さけ　豚肉 油揚げ　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ　大根 ごぼう　長ねぎ	米　砂糖 里芋	油　ごま ごま油	803 35.5 25.7 2.7
26	金	○	ごはん	チヂミ ブルコギ丼の具 わかめスープ セノビーゼリー	豚肉　おから 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ　しめじ にんにく　長ねぎ	米　春雨　砂糖 ゼリー	ごま ごま油	824 28.7 20.2 2.4
29	月	○	ごはん	いかごまフライ 小松菜のナムル 生揚げの中華煮	いか　豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	きゅうり　コーン たけのこ　椎茸 玉ねぎ　しょうが	米　砂糖 澱粉　パン粉 小麦粉	油　ごま ごま油	895 37.0 31.8 2.4
30	火	○	キャロット ピラフ	チキンハーブ焼き カラフルサラダ ポトフ	鶏肉　豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん ピーマン	きゅうり　コーン キャベツ　かぶ 玉ねぎ	米 じゃが芋	油	800 36.8 20.7 4.0
31	水	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ マヨおひたし 豚汁 フィッシュビーンズ	ほき　ハム かつお節 豚肉　豆腐 みそ　大豆	牛乳　のり 片口いわし	ほうれん草 にんじん	にんにく　しょうが 長ねぎ　もやし 大根　ごぼう	米　砂糖 里芋	油　ごま ごま油	827 34.1 25.0 2.7

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：　830kcal	832
たんぱく質：　31.2g(範囲26.9～41.5g)	33.0
脂質：　23.1g(範囲18.4～27.6g)	25.1
食塩相当量：　2.5g以下	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。

★お米は、成田市産こしひかり（1等米）を使用しています。

★1・2・8・16・18・24・26日のデザートは、学校配送です。

5月分の給食費は、6月30日（金）が納付（振替）日です。
お早めに口座への入金をお願いいたします。