



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		I補正 (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
									食塩相当量(g)			
1	月	○	ごはん	さけのしおやき くきわかめのいためもの ふるさとじる かしわもち	こめ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら ごま	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん	696 28.8 20.0 2.5	
2	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ピピンパ わかめスープ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きりぼしだいこん ながねぎ	642 30.1 16.9 2.7	
8	月	○	ごはん	さばのいちやほし いそかあえ なまあげとやさいのうまに	こめ さといも さとう	あぶら	さば とりにく なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし きゅうり だいこん たけのこ しいたけ	660 28.4 23.3 2.0	
9	火	○	たけのこごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのごもくに すましじる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ とりにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが えのきだけ ながねぎ たけのこ	625 27.7 23.1 3.6	
10	水	○	むぎごはん	かんてんサラダ ハヤシソース パインアップル	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ パインアップル	657 21.3 19.0 2.5	
11	木	○	きなこあげパン	コールスローサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら	きなこ ウイナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	636 21.6 26.0 2.3	
12	金	○	ごはん	ガイヤーン もやしのカレーあえ フォーのスープ はちみつレモンゼリー	こめ さとう クィッティオ ゼリー	ごま あぶら	とりにく ハム	牛乳	にんじん こまつな いら	にんにく ながねぎ もやし きゅうり えのきだけ	656 29.5 13.8 2.7	
15	月	○	ごはん	やさしいコロケ (ソース) きんぴら ごもくじる	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ごぼう だいこん ながねぎ えのきだけ たまねぎ コーン	642 18.9 17.2 2.4	
16	火	○	ごはん	あじのあげに ほうれんそうのりあえ いもだんごじる アセロラゼリー	こめ さとう いもだんご ゼリー でんぶん	あぶら	あじ とりにく こうやとうふ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ ながねぎ	651 25.6 16.3 2.1	
17	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ にんにく りんご オレンジ	644 20.0 18.1 2.3	
18	木	○	フランクフルトとチーズ入り ロールトースト	グリーンサラダ(ドレッシング) おまめのクリームスープ	パン こめこ ひよこまめ しろいんげんまめ	なまクリーム あぶら	フランクフルト とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	685 30.8 32.5 3.3	
19	金	○	ごはん	かつおごまフライ たけのこのおかか かぶのみそじる	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	かつお とうふ とりにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ たまねぎ かぶ	648 29.2 19.2 2.5	
22	月	○	ごはん	いわしのとさに そくせきつけ じゃがいものそぼろに	こめ でんぶん じゃがいも さとう	ごま あぶら	いわし かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ	655 25.6 15.5 2.3	
23	火	○	キャロット ピラフ	ハンバーグトマトソース あおなのソテー ABCマカロニスープ	こめ さとう マカロニ	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ウイナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ セロリ	684 25.0 24.9 3.5	
24	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ はっぼうさい あんにととうふ	こめ こむぎこ あんにととうふ さとう むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ いら	みかん もも パインアップル しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ	664 28.0 18.3 2.0	
25	木	○	ごはん	しろみざかなのねぎソース きりぼしだいこんのもの たけのこのみそじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ほき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが ながねぎ きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	674 26.2 18.9 2.8	
26	金	○	ソフトめん	チキンナゲット (2こ) ごぼうサラダ ミートソース	ソフトめん こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゅうり にんにく しょうが たまねぎ セロリ	732 30.9 23.1 2.4	
29	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ ぶたどんのぐ けんちんじる	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	627 25.8 18.5 2.6	
30	火	○	ごはん	しゅうまい (2こ) チンジャオロースー トックのスープ ひとくちぶどうゼリー	こめ でんぶん トック さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ たまねぎ	636 24.6 17.5 2.3	
31	水	○	ごはん	ままかりののりごまフライ えだまめサラダ(ドレッシング) インドに	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	ままかり ぶたにく うすらたまご さつまあげ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ	675 24.6 24.9 1.7	

★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。  
★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。  
★1、12、16、25日のデザートは学校配送になります。

◆◆お知らせ◆◆ 5月分の給食費の納付日(振替日)は、6月30日(金)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	659
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.4
食塩相当量	2.0g以下	2.5