

令和6年 5月 献立予定表

成田市学校給食センター (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価 1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	水	○	麦ごはん	二色丼の具 ほうれん草のおろしあえ 豚汁 お茶プリン 	鶏肉 鶏卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 プリン	油	859 33.9 25.6 2.8
2	木	○	ごはん	チキンカレー ししゃもごまフライ 美生柑 (河内晩柑) 	鶏肉 ししゃも	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご 美生柑 (河内晩柑)	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	831 25.7 25.6 2.0
7	火	○	ごはん (ふりかけ)	ほきのピカタ ごぼうと豚肉の炒め煮 春雨スープ きなこプリン	ほき 鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク のり あおさ	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 でん粉 プリン	油 ごま ごま油	840 34.9 22.9 2.4
8	水	○	わかめごはん	鶏肉のごまだれ焼き にんじんサラダ かき玉汁 レモンマフィン	鶏肉 ツナ 鶏卵 とうふ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく セロリ キャベツ 玉ねぎ レモン 長ねぎ しいたけ	米 米粉 砂糖 でん粉 マフィン	ごま 油	808 36.1 21.1 3.1
9	木	○	ココア揚げパン	焼肉サラダ ポークビーンズ ヨーグルト 	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	797 31.1 28.5 2.6
10	金	○	ごはん	かつおのメンチカツ 納豆あえ 若竹汁 チーズ	かつお 納豆 かつお節 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草	長ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油	797 30.8 24.0 3.0
13	月	○	麦ごはん	豚肉のりんごソースかけ 枝豆とコーンのサラダ けんちん汁	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 枝豆 コーン大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	862 34.9 29.3 2.4
14	火	○	ごはん (ふりかけ)	あじフライ おかかあえ 沢煮椀 サワーゼリー	あじ かつお節 豚肉 鶏卵 いわしけずり節	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま	797 28.1 21.8 2.5
15	水	○	ごはん	白身魚レモン風味焼き 小松菜サラダ 肉じゃが	シルバー ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ レモン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ (卵不使用)	841 32.9 24.2 2.7
16	木	○	テーブルロール パン	チキンカツ かぼちゃサラダ ミネストローネ 牛乳プリン	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ なす にんにく しょうが	パン 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 さつまいも 米粉 じゃがいも 米粉 プリン	油 オリーブ油 マヨネーズ (卵不使用)	799 26.5 32.5 3.2
17	金	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 えのきのみそ汁 チーズ (2個)	鮭 油揚げ 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	大根 しょうが えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	油	822 38.0 26.6 3.1
20	月	○	ごはん	ちくわマヨネーズ焼き (2本) ほうれん草のりあえ 根菜ごまみそ汁 ワッフル	ちくわ かつお節 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 スキムミルク チーズ あおさ のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里いも ワッフル (卵 小麦粉)	油 ごま マヨネーズ (卵不使用)	799 27.4 22.9 2.7
21	火	○	ケチャップライス	オムレツ アスパラガスのサラダ 米粉のクリームポタージュ	鶏肉 鶏卵 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 米粉 白いんげん豆	油 生クリーム バター	842 27.1 33.1 3.8
22	水	○	麦ごはん	ビビンバ キムチスープ トッポギきなこ	牛肉 豚肉 とうふ 鶏卵 きなこ みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ にら	もやし 大根 白菜 長ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 トッポギ (米でん粉) でん粉	ごま油 ごま	881 31.3 23.0 2.4
23	木	○	コッペパン スライス	チリコンカン ゆで野菜 (ドレッシング) ポトフ ヨーグルト	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ カリフラワー れんこん キャベツ	パン 砂糖 いんげん豆 金時豆 じゃがいも	油 バター ごま	806 34.4 30.1 2.8
24	金	○	ごはん	さばのオレンジソース煮 切干大根の煮物 生揚げと野菜の煮物	さば 鶏肉 油揚げ 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	大根 ごぼう れんこん たけのこ 枝豆 オレンジ しょうが	米 砂糖 里いも でん粉 マーマレード	油 ごま油	856 32.4 26.9 2.5
27	月	○	ごはん	ドライカレー コロッケ 野菜スープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも マカロニ	油	867 29.4 25.5 3.1
28	火	○	黒糖パン (みかんジャム)	さわらのパン粉焼き マカロニサラダ (マヨネーズ) パンプキンポタージュ	さわら ハム ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ かぼちゃ	にんにく きゅうり 玉ねぎ	パン パン粉 マカロニ 米粉 ジャム	オリーブ油 バター 生クリーム マヨネーズ	889 38.6 31.7 3.0
29	水	○	麦ごはん	チキンナゲット (2個) ブロッコリーのバジルサラダ ハヤシソース	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マヨネーズ きゅうり レモン	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム オリーブ油	835 29.4 26.2 2.9
30	木	○	ごはん	ハンバーグ玉ねぎソース コールスローサラダ いも団子汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	825 30.2 23.2 2.2
31	金	○	ごはん	鶏肉の唐揚げ南蛮だれ ほうれん草とれんこんの和風サラダ 玉ねぎのみそ汁 メロンゼリー	鶏肉 鶏卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ れんこん もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 麩 ゼリー	油	823 33.7 21.6 2.2

★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。
 ★ 1・7・8・9・14・16・20・23・31日のデザートは学校配送です。
 ★お米は、成田産コシヒカリ (1等米) を使用しています。
 4・5月分給食費の口座振替日(納付日)は7月1日です。2か月が併せて振替となります。



学校給食摂取基準 (基準)

熱量: 830kcal
 たんぱく質: 31.2g (範囲26.9~41.5g)
 脂質: 23.1g (範囲18.4~27.6g)
 食塩相当量: 2.5g以下

月平均

832
 31.8
 26.0
 2.7