

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	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 - (kcal)	たんぱく質 (g)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかさつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
							たんぱく	むきしつ			たんすいかさつ	しつ
1	水	○	むぎごはん	かつおのメンチカツ キャベツサラダ はんぺんじる おじゃプリン	カツオツナ さかなずりみ はんぺん とりにく だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ コーン だいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう プリン	あぶら	658 24.0 19.1 2.4	
2	木	○	テーブルロール パン	ささみチーズフライ あおなのソテー ミネストローネ	とりにく ワインナー ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン トマト	コーン にんにく たまねぎ セロリ スズキーニ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ でんぷん	あぶら オリーブオイル	663 26.7 29.1 2.9	
7	火	○	ごはん	ポークしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかコンスープ ももゼリー	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ ながねぎ	パンこ こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	610 25.8 16.4 2.6	
8	水	○	むぎごはん	チキンカレー いかカツ コールスローサラダ	とりにく いかカツ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	721 26.5 21.3 2.2	
9	木	○	ごはん	ほきのレモンふうみゆき こまつなサラダ とうふとわかめのみそじる	ほき ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ ながねぎ パセリ レモン	こめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	601 28.7 20.5 2.8	
10	金	○	ごはん	ハンバーグわふうソース かぶとわかめのおひたし いもだんごじる	ぶたにく ツナ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	ブロックリー にんじん こまつな	たまねぎ かぶ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	671 26.7 20.7 2.4	
13	月	○	ごはん	オムレツ ハヤシソース みしょうかん (かわちぼんかん)	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マヨネーズ みしょうかん かわちぼんかん	こめ さとう でんぷん	バター なまクリーム あぶら	654 24.3 21.7 2.2	
14	火	○	カレートースト	ポトフ ブロックリーサラダ	ぶたにく ワインナー	牛乳	にんじん ブロックリー	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり コーン	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら こま	662 27.1 24.6 3.5	
15	水	○	むぎごはん	ビビンバ トッポギきなこ わかめスープ	ぶたにく みそ きなこ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ちやし ながねぎ	こめ むぎ さとう トッポギ (こめ、でんぷん)	こまあぶら こま	663 25.7 17.1 2.0	
16	木	○	ごはん	あじのあげに おかかあえ にくじゃが	あじ かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	ちやし キャベツ たまねぎ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	642 28.2 15.2 2.1	
17	金	○	ケチャップ ライス	チキンナゲット (2こ) アスパラガスのサラダ まめのクリームスープ	とりにく 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 たまねぎ にんにく コーン	こめ こむぎこ でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら なまクリーム バター	691 24.6 25.5 3.2	
20	月	○	ごはん (ふりかけ)	ほきのピカタ あおのりポテト とりだんごじる ヨーグルト	ほき たまご とりにく かつおぶし	牛乳 あおのり チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな ひろしまな だいこんな	はくさい ながねぎ たまねぎ しそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	バター	653 28.5 16.2 2.8	
21	火	○	テーブルロール パン	さわらのハーブゆき マカロニサラダ (マヨネーズ) パンフキンポターージュ	さわら ハム とりにく	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 たまねぎ	パン パンこ マカロニ こめこ	オリーブオイル なまクリーム マヨネーズ	698 31.2 26.5 2.4	
22	水	○	むぎごはん	にしよくどんのく(そぼろ・たまご) なっとうあえ とんじる	とりにく たまご なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	642 31.2 20.3 2.6	
23	木	○	わかめごはん	とりにくのごまだれゆき にんじんサラダ かきたまじる ばくがゼリー	とりにく ツナ たまご とうふ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	にんにく セロリ キャベツ たまねぎ しももんが しいたけ	こめ さとう でんぷん ゼリー	こま あぶら	653 33.4 16.6 2.8	
24	金	○	ごはん	はるまき きわかめのいためもの ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 くわかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ こむぎこ さとう でんぷん こめこ はるまき ワンタン	あぶら こまあぶら こま	667 19.5 25.3 1.9	
27	月	○	ごはん	ほきのいそごまフライ しおこんぶあえ にくどうふ	ほき ぶたにく とうふ	牛乳 あおさ こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう	あぶら こま こまあぶら	666 28.2 21.2 2.1	
28	火	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ えだまめとコーンのサラダ けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり えだまめ コーン ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう さとう さとう	こまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	683 29.7 26.3 1.8	
29	水	○	むぎごはん	とりにくのからあげなんばんだれ れんこんのわふうサラダ たまねぎのみそじる メロンゼリー	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ながねぎ れんこん ちやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	675 28.3 20.0 2.0	
30	木	○	こくとうパン (メープルがハム)	ポテトとベーコンのグラタン ゆきにくサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも メープルがハム	こまあぶら こまあぶら バター	662 23.3 27.2 2.7	
31	金	○	ごはん	いなだのオイネーズゆき きりぼしだいこんのにも さわわにん	いなだ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼし だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	688 29.6 28.0 2.5	

★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 (一等米) を使用しています。  
★1・7・20・23・29日のデザートは学校配送です。

4・5月分の口座振替日 (納付日) は、  
7月1日です。  
2カ月分が併せて振替となります。

学校給食摂取基準 (基準)

熱量: 650kcal  
たんぱく質: 24.4g (範囲 21.1~32.5g)  
脂質: 18.1g (範囲 14.4~21.7g)  
食塩相当量: 2.0g以下

月平均  
663  
27.2  
21.8  
2.5