



5月 よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしじつ 無機質	ビタミン		
1	水	○	ごはん	さばのみそに ちぐさあえ かまぼこのすましじる かしわもち	こめ さとう かしわもち	ごま ごまあぶら	さば みそ ハム とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みずな	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	685 26.3 21.6 2.4
2	木	○	グリーンピース ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのカレーに めったじる	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	とりにく ハム ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	グリーンピース えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	624 30.7 14.8 2.9
7	火	○	ごはん	やきにくどんのぐ じゃがバター もずくスープ ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま バター	ふたにく みそ ベーコン とうふ	牛乳 もずく	パプリカ ピーマン にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ りんご エリンギ	654 24.8 19.3 2.1
8	水	○	ごはん	さけのオィネーズやき きりぼしだいこんのいために ごもくじる とうふドーナツ	こめ さとう さといも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	さけ ふたにく あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん かぶ ながねぎ	691 28.1 20.5 2.3
9	木	○	ツナトースト	キャベツサラダ メキシカンシチュー かわちばんかん	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	ツナ かにかまぼこ ふたにく とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム グリルピーマン かわちばんかん	609 28.0 20.0 2.8
10	金	○	ごはん	つくねやき いそかあえ けのじる サワーゼリー	こめ パンこ でんぷん さとう ゼリー	ごま あぶら	とりにく とうふ だいす みそ こうやとうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし わらび ごぼう だいこん たけのこ	618 26.2 15.9 2.1
13	月	○	ごはん	あじのあげに マヨおひたし とんじる バナナケーキ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら バター	あじ かまぼこ かつおぶし ふたにく とうふ みそ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ バナナ	645 26.3 17.2 2.0
14	火	○	ハムピラフ	かつおコロッケ アーモンドあえ クリームスープ	こめ さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド	ハム とりにく とうにゅう かつお	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ コーン グリルピーマン キャベツ	683 24.2 23.1 2.7
15	水	○	やきそば	やきおにぎり にくだんご えびとブロッコリーのサラダ	ちゅうかめん さとう こめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく えび かつおぶし とりにく	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ たまねぎ	640 26.9 16.2 2.6
16	木	○	むぎごはん	はるやさいカレー チキンサラダ ヨーグルトあえ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とりにく ふたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん アスパラガス	きゅうり もやし セロリ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ みかん もも バイン	675 23.2 18.5 1.9
17	金	○	ごはん	とりにくのしおこうじづけやき ごぼうサラダ かきたまみそじる ゆでそらまめ	こめ	ごま あぶら	とりにく ハム とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり だいこん まいたけ そらまめ	608 30.7 17.8 2.0
20	月	○	ごはん	めばるのさいきょうづけやき ごますあえ あつあげとやさいのにももの	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	めばる みそ あつあげ とりにく	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しいたけ	610 31.0 18.4 1.9
21	火	○	もりもりパン	ハンバーグオニオンソースがけ カラフルサラダ ペンネアラビアータ あまなつ	パン さとう でんぷん パンネ	あぶら オリーブ油	とりにく ふたにく ハム	牛乳	ほうれんそう ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし セロリ あまなつ	644 24.6 25.2 2.4
22	水	○	わかめごはん	ちぐさやき いんげんのうめあえ チンゲンサイのみそじる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご みそ かつおぶし ふたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ キャベツ うめ えのきたけ	617 27.3 15.8 2.7
23	木	○	ごはん	ガパオライスのぐ ツナサラダ マロニースープ レモンクリームパイ	こめ さとう でんぷん マロニー パイ	ごまあぶら あぶら	ふたにく とりにく ツナ なると	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ながねぎ	682 27.5 23.4 2.1
24	金	○	むぎごはん	チーズささみフライ なっとうのスタミナため せんばじる メロン	こめ さとう おおむぎ パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく なっとう ふたにく さば	牛乳 チーズ	はねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ メロン	661 27.9 20.9 2.0
27	月	○	ごはん	はなしゅうまい ホイコーロー いかだんごスープ ソーダフロートゼリー	こめ さとう こむぎこ でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら	ふたにく とりにく みそ いか たら	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく だいこん ながねぎ しめじ はくさい	667 28.7 17.0 2.6
28	火	○	うどん	カレーなんばんのしる さつまいものてんぷら とうふサラダ よもぎだんご	うどん でんぷん さつまいも こむぎこ さとう よもぎだんご	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ とりにく あぶらあげ なると きなこ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ながねぎ しいたけ	661 24.2 19.9 2.1
29	水	○	ごはん	ふたにくのチーズケチャップやき かぶのあっさりサラダ たまごスープ	こめ さとう	あぶら オリーブ油	ふたにく ハム とりにく たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ きゅうり かぶ しめじ	608 29.7 20.0 2.0
30	木	○	ひじきごはん	いかカツ あますあえ かぼちゃのみそじる おからクッキー	こめ こむぎこ さとう パンこ でんぷん クッキー	あぶら ごま	とりにく いか あぶらあげ ふたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	675 25.6 21.9 2.5
31	金	○	ごはん	さわらのてりやき おかかあえ しおにくどうふ	こめ さとう	あぶら	さわら ちくわ かつおぶし ふたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ ながねぎ	607 31.4 18.1 2.0

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★次回の給食費の口座振替(納付)日は、
7月1日です。(4・5月分を併せて振替となります。)



成田市制施行70周年を記念し、「なりたの美味しいもの」をお出ししています。今月は、リヨン小麦の杜さんの「もりもりパン」と、みさと台のパン屋カメリアさんの「おからクッキー」です。

学校給食摂取基準(8~9歳)	5月平均
熱量: 650kcal	646
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.3
食塩相当量: 2.0g以下	2.3