



5月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所（小学校）

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	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	木	○	フランクフルトと チーズいり ロールトースト	グリーンサラダ ジュリエンスープ おちゃプリン	フランクフルト ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン プリン		684 26.4 40.6 3.2	
2	金	○	ごはん	キャベツいりメンチかつ ごまあえ わかめのみそしる こどものひゼリー	とうふ たまご あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー(りんご・ とうもろこし)	あぶら ごま	659 23.9 20.3 2.3	
7	水	○	むぎごはん	かんてんサラダ ポークカレー とうもろこしプリン	ぶたにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも プリン	あぶら	645 19.0 16.6 1.9	
8	木	○	ごはん	ししゃもごまフライ ほうれんそうののりあえ とんじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり ししゃも	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	613 24.5 20.4 2.2	
9	金	○	ごはん	もちごめつきにくだんご とりにくときのこのオスターソースいため ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが れんこん しめじ たまねぎ ししいだけ ながねぎ キャベツ	こめ さとう もちごめ パンこ こむぎこ	あぶら	611 21.4 18.3 2.3	
12	月	○	ごはん	ねぎいりたまごやき そくせきづけ なまあげのにくみそに	たまご かつおぶし ぶたにく みそ なまあげ	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ だけのこ ししいだけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	643 26.3 19.0 2.1	
13	火	○	ごもくごはん	ままかりのりごまフライ きんぴらごぼう とりだんごじる	ままかり さつまあげ あぶらあげ とりにく	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ながねぎ しいだけ しょうが だけのこ たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	655 27.0 21.4 3.3	
14	水	○	むぎごはん	コーンしゅうまい はっほうさい フルーツあんにとんどうふ	ぶたにく えび いか とうふ うすらたまご さかなすりみ	牛乳	にんじん	みかん もも パイナップル にんにく しょうが だけのこ たまねぎ キャベツ しいだけ コーン	こめ むぎ あんにとんどうふ でんぶん	あぶら ごまあぶら	654 25.1 17.5 1.6	
15	木	○	テーブルロール	チキンナゲット (2こ) ブロッコリーとツナのサラダ こめこのコーンポタージュ	とりにく ツナ	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン たまねぎ	パン こむぎこ さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	652 24.7 26.8 2.7	
16	金	○	ごはん	かつおのフライ しんたけのこのおかかに じゃがいものみそしる	かつお みそ とりにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	661 30.0 19.9 2.2	
19	月	○	ごはん	かいそうサラダ ハヤシソース オレンジ	ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	621 19.8 17.1 2.5	
20	火	○	ごはん	ガイヤーン ピーズサラダ フォーのスープ ヨーグルト	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	こめ さとう フォー(米のめん)	ごま	647 32.7 15.3 2.5	
21	水	○	むぎごはん	さばのしおやき ぶたどんのぐ かきたまじる	さば ぶたにく たまご なた	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいだけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん		685 35.0 22.2 2.9	
22	木	○	まるパン スライス	ハンバーグトマトソース かぼちゃのサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ	パン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	658 25.3 24.0 2.6	
23	金	○	ごはん	いわしのうめに おかかあえ さといものそぼろに	いわし だいず かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ だけのこ うめ	こめ さといも さとう	あぶら	643 27.1 18.5 2.0	
26	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	とりにく ハム たまご なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり ながねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	620 27.9 16.5 2.8	
27	火	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに どさんこじる ひとくちりんごゼリー	さけ あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	679 31.7 20.7 2.6	
28	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ こまつなのナムル マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん なら	きゅうり にんにく しょうが ししいだけ だけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	670 26.4 20.3 2.5	
29	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	ごぼうサラダ こめこシチュー パインアップル	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう きゅうり たまねぎ マッシュルーム パインアップル	パン じゃがいも こめこ	ごま バター チョコクリーム	669 22.8 26.9 2.0	
30	金	○	ごはん	あじのあげに くきわかめのいためもの ごもくじる さくらんぼゼリー	あじ ぶたにく あぶらあげ とりにく こうやどうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	だけのこ だいこん しいだけ ながねぎ	こめ さとう さといも ゼリー でんぶん	あぶら ごま	626 29.4 15.9 1.8	

- ★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。
- ★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
- ★1・2・20・30日のデザートは学校配送です。

4. 5月分の給食費の口座振替日（納付日）は6月30日です。
2か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

650
26.3
20.9
2.4