

令和7年



5 月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター（下総分所）（小学校）

日	曜日	牛乳	はし フ ス プ ー ン	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		I値(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	
1	木	○	はし	ごはん	ぶたにくのしょうがやき しんたけのこのとさに じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	しょうが りんご たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	655 28.4 23.6 2.0
2	金	○	はし	ごはん	カツオりょうしあげ ぶたしゃぶサラダ すましじる かしわもち	カツオ ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきだけ	こめ パンこ こむぎこ さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら	658 27.1 16.5 1.8
7	水	ジョア	スプ	むぎごはん	ゆでたまご（しお） カラフルサラダ チキンカレー	たまご ハム とりにく	ジョア	あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	オリーブ油 あぶら	678 28.2 16.3 2.2
8	木	○	はし	ごもくごはん	こまつなのいそかあえ だいこんととうふのみそしる てづくりおぐらまっちゃマフィン	とりにく あぶらあげ とうふ みそ たまご あずき	牛乳 のり わかめ	にんじん きぬさや こまつな	ごぼう しいたけ もやし だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ さとう	あぶら バター	653 22.0 17.7 2.6
9	金	○	はし	ごはん	ぼうぎょうざ あつあげのみそいため たまごとコーンのちゅうかふう スープ	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン とりにく たまご	牛乳	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ながねぎ コーン	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	662 27.3 20.1 2.2
12	月	○	はし	ごはん	さけのマヨネーズやき くきわかめのいためもの いもだんごじる	さけ ぶたにく あぶらあげ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ ごま あぶら	660 26.2 25.9 2.0
13	火	○	スプ	きなこ あげパン	シーフードサラダ こめこクリームシチュー	きなこ えび いか ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	638 28.3 23.5 2.6
14	水	○	スプ	むぎごはん	さんしょくどんのぐ （とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ） キャベツのみそしる	とりにく たまご かつおぶし みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが キャベツ えのきだけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	642 28.0 20.5 2.1
15	木	○	はし	ちゅうかめん ☆	きゅうりのなんばんづけ しょうゆラーメンのしる てづくりマーラーカオ	ぶたにく やきぶた なると たまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たけのこ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら なまクリーム	628 26.2 16.7 2.5
16	金	○	はし	むぎごはん	アジフライ（ソース） なっとうあえ はるやさいのバターみそしる	アジ なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら バター	613 26.0 18.1 2.0
19	月	○	はし	ごはん	とうふハンバーグ ごぼうのいために かぶのやさいスープ レモンカスターダルト	とりにく とうふ ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ	ごぼう たまねぎ かぶ キャベツ しめじ	こめ タルト さとう かたくりこ さとう	あぶら	678 23.4 19.9 2.2
20	火	○	スプ	しょくパン☆ （いちごジャム）	しろみざかなのフライ にんじんのマリネ ミネストローネ	すけとうだら ツナ ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	パン さとう かたくりこ マカロニ パンこ ジャム	あぶら オリーブ油	665 26.3 23.4 2.3
21	水	○	はし	ごはん	とりにくのマーマレードやき だいこんのべっこうに じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	にんにく だいこん たまねぎ	こめ マーマレード さとう じゃがいも	あぶら	602 26.0 18.0 2.3
22	木	○	はし	やきそば	アメリカンドック(ケチャップ) フルーツあんぱん	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし みかん バイン もも	やきそば こむぎこ あんぱんどうふ	あぶら	621 21.6 21.5 2.8
23	金	○	はし	すめし （てまきのり）	てまきようたまご（2こ） ツナサラダ さわにわん ステックなっとう	たまご ツナ ぶたにく とうふ なっとう	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん たけのこ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	681 26.4 24.1 2.3
26	月	○	はし	むぎごはん	さばのこうみソース つぼつけあえ しんじゃがいものうまに	さば みそ ぶたにく	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	651 27.6 16.9 2.2
27	火	○	スプ	ごはん	てづくりスパニッシュオムレツ アスパラガスのサラダ はくさいのクリームに	ベーコン たまご ハム とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン はくさい マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	664 26.9 21.1 2.4
28	水	○	はし	ごはん	ポークしょうまい（2こ） ビーフンソテー とうふチゲスープ ヨーグルト☆	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	680 27.7 20.3 2.2
29	木	○	はし	ごはん	とりにくのからあげ （2こ・職3こ） ひじきのごもくに なめこのみそしる	とりにく だいず ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく えだまめ なめこ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	693 29.4 24.8 2.5
30	金	○	スプ	むぎごはん	スタミナやきにくどんのぐ はるさめスープ オレンジ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん きピーマン あかピーマン にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが しいたけ オレンジ	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	635 23.3 18.1 2.1

※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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

4・5月分の給食費振替日は、6月30日（月）です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目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		653
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)		26.3
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.4
食塩相当量： 2.0g以下		2.3