

令和7年

成田市立成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)						1杯分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		
1	木	○	ごはん	にくだんご はるさめサラダ ちゅうかうコーンスープ	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく ハム とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン きゅうり もやし しいたけ ながねぎ	629 24.6 17.5 2.0
2	金	○	ごはん	とりにくのあおのりやき ひじきのごもくに こまみそしる ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ だいず とうふ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	もやし しめじ	613 30.5 18.5 2.2
7	水	○	ごはん	ドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ おふろスク	こめ こむぎこ さとう じゃがいも ふ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ	711 25.0 27.4 2.7
8	木	○	グリンピース ごはん	かつおかツ もやしとコーンのおひたし しおにくじゃが	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	かつお ぶたにく	牛乳	にんじん はねぎ	グリンピース もやし コーン にんにく たまねぎ	656 22.7 20.1 2.7
9	金	○	むぎごはん	エビシューマイ チンジャオロース わかめスープ とうにゅうプリン	こめ おおむぎ さとう でんぶん とうにゅうプリン	あぶら ごま ごまあぶら	エビ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ	676 26.5 21.0 2.7
12	月	○	ごはん	さわらてりやき ぶたにくのねぎしおいため さつまいものみそしる アセロラミルクゼリー	こめ でんぶん さつまいも アセロラミルク	ごま ごまあぶら	さわら ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ レモン だいこん	649 29.1 18.4 2.1
13	火	○	テーブルロール (チョコクリーム)	てづくりマカロニグラタン イタリアンサラダ レタスタまごスープ	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも チョコクリーム	あぶら バター	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レタス	664 25.2 24.9 2.7
14	水	○	ごはん	はるまき きゅうりのちゅうかあえ にくだんごとはくさいのスープ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ツナ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし はくさい ながねぎ	610 21.5 19.2 2.4
15	木	○	ごはん	とりにくのしおこうじやき れんこんのサラダ とんじる ゆでそら豆	こめ さといも	ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ そらまめ	613 30.2 17.3 2.0
16	金	○	のりごはん	さばしるだしやき こまつなのマヨネーズあえ いもちじる りんごゼリー	こめ いもだんご りんごゼリー	あぶら	かつおぶし さば ハム とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	コーン だいこん ながねぎ しいたけ	696 28.2 23.7 2.6
19	月	○	ごはん	いわしうめに ごまあえ なめこじる バナナケーキ	こめ さとう こむぎこ	ごま バター	いわし とうふ みそ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし なめこ だいこん ながねぎ バナナ	671 24.4 20.4 2.2
20	火	○	ハムピラフ	ツナオムレツ キャベツサラダ クリームスープ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	カレー 油 あぶら	ハム ツナ たまご かにかまぼこ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ コーン グリンピース きゅうり キャベツ マッシュルーム	645 25.2 23.3 2.7
21	水	○	うどん	やさしいコロッケ とうふサラダ にくうどんのしる あまなつ	うどん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ たまねぎ しいたけ あまなつ	600 23.9 22.1 2.9
22	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう かきたまみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ えのきたけ	636 29.1 21.8 2.4
23	金	○	むぎごはん	チキンサラダ はるやさいカレー ヨーグルトあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	きゅうり もやし セロリ みかん もも パイン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	660 22.7 17.2 2.3
26	月	○	ごはん	ハンバーグオニオンソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ あじさいゼリー	こめ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく エビ ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	660 24.4 20.1 2.6
27	火	○	ごはん	ささみのレモンしょうゆがけ たくあんあえ かぼちゃのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	レモン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	615 28.5 14.9 2.3
28	水	○	セサミトースト	マカロニサラダ ポークシチュー かわちばんかん	パン はちみつ マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ グリンピース かわちばんかん	705 27.0 27.9 2.6
29	木	○	ごはん	さけのみそづけやき なっとうのスタミナいため とりじる	こめ さとう	ごまあぶら	さけ みそ なっとう ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん	615 34.2 18.0 2.2
30	金	○	やきにく チャーハン	あつやきたまご わかめサラダ しんたまねぎのスープ ブルーベリータルト	こめ さとう ブルーベリータル ト	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ	620 25.9 19.9 2.9

五月の献立は新玉ねぎと新じゃがを使っています。
水分が多めで栄養もたっぷり含まれています。

新しい環境でたまった疲れが出てくる時期です。
休みの日が続きますが、早寝・早起きをして、ご飯
をしっかり食べて元気に過ごしましょう！



- ★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6月30日です。（4、5月分給食費）

学校給食摂取基準（8～9歳）		5月平均
熱量： 650kcal		647
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		26.4
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.7
食塩相当量： 2.0g以下		2.5