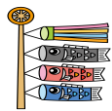


令和7年



5月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（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		Iﾁｶﾞｰ(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	しつ 脂質	たんぱく質(g)
											食塩相当量(g)
1	木	○	きなこあげパン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン きびざとう じゃがいも こむぎこ さとう	なたねあぶら バター サラダあぶら	654 25.3 26.7 1.9
2	金	○	ちらしずし	こいするぶたヒレカツ こぶくろソース きりぼしだいこんのナムル すましじる	えび ハム ぶたにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しいたけ れんこん かんぴょう きりぼしだいこん きゅうり	こめ きびざとう しおこうじ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	703 30.2 18.7 2.8
7	水	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー こんにゃくサラダ オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ	サラダあぶら バター	710 21.3 20.2 2.5
8	木	○	ごはん	マーボーとうふ にらまんじゅう こまつなのわふうサラダ	とうふ ぶたにく ほだて	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう きびざとう でんぶん しゅうまいの かわ	サラダあぶら ごまあぶら	657 28.6 22.9 1.5
9	金	○	ゆかりごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリー マヨネーズ） だけのこのみそしる スナッペンどうサラダ	ほき ロースハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな しそ	たけのこ キャベツ スナッペンどう コーン	こめ きびざとう	サラダあぶら エッグフリー マヨネーズ	608 22.9 14.8 3.1
12	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ てづくりアスパラチーズやき フルーツポンチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	グリーンアス パラガス	しょうが たまねぎ みかん もも パイン	こめ きびざとう こめこパンこ カクテルゼリー ナタデココ	サラダあぶら	651 24.8 17.3 1.3
13	火	○	ミートパイ	クリームかぼちゃ こんにゃくサラダ ウエハースチョコレート	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	こむぎこ ウエハース パイきじ	サラダあぶら オリーブオイル バター なまクリーム	566 18.8 34.0 1.8
14	水	○	まめだしごはん	かつおたつたあげ かつおぶしサラダ きのこけんちんじる かじゅうグミ	かつお かつおぶし おさかなソー セージ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ さとう グミ	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	683 26.3 16.9 2.3
15	木	○	ツイストパン	れんこんのはちょうみそふうみ ラターのグラタン すっきりコンソメスープ てづくりりんごジャム	ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	れんこん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ りんご レモン	パン マカロニ さとう	サラダあぶら	624 27.5 23.3 2.3
16	金	○	ごはん	あげだしとうふそぼろあん キャベツのみそしる たくあんごまあえ	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ しょうが キャベツ ながねぎ きゅうり たくあん	こめ きびざとう でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	667 23.0 19.2 2.0
19	月	○	ごはん	あじのいそペフライ ひじきのマリネ とんじる	あじ ハム ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	662 24.6 18.4 1.6
20	火	○	みさと カルツォーネパン	ボルチーニクリームファルファレ ブロッコリーサラダ ひとくちマンゴーゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン にんにく マッシュルーム たまねぎ	きびざとう パンきじ ファルファレ こむぎこ ゼリー さとう	オリーブオイル ボルチーニソー ス パター なまクリーム サラダあぶら	657 23.1 33.2 2.6
21	水	○	ごはん	みさとダンシングチキンカツ カリカリうめめあさづけ ちばのめぐみじる	とりにく たまご とうふ ぶたにく みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ うめ	こめ パンこ さといも	なたねあぶら サラダあぶら	694 27.7 19.4 2.6
22	木	○	ごぼうのかばやき ふうごはん	シルバーのしおこうじやき こまつなのわふうサラダ さわにわん	シルバー ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう もやし えのきたけ ながねぎ	こめ こむぎこ でんぶん きびざとう さとう はるさめ	なたねあぶら ごま サラダあぶら	684 25.1 16.7 2.2
23	金	○	ごはん	かつおぶしからあげ アスパラにんにくソテー わかめスープ メロン	とりにく ぶたにく かつおぶし なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく グリーンアスパラガ ス たまねぎ ながねぎ メロン	こめ しおこうじ でんぶん きびざとう	なたねあぶら ごま バター	687 30.0 15.2 1.8
26	月	○	むぎごはん	ブルコギどんのぐ もやしのナムル ちいさいチュロス	ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しめじ にんにく コーン もやし	こめ むぎ しおこうじ はるさめ きびざとう こなざとう チュロス	ごま ごまあぶら なたねあぶら	739 23.4 24.1 1.4
27	火	○	ツイストパン	にくだんごシチュー そらまめ 2つぶ じゃがいものハニーサラダ ミルメークココア	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム キャベツ ながねぎ そらまめ きゅうり	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ ミルメークココア	バター サラダあぶら なたねあぶら	590 21.0 20.4 2.2
28	水	○	むぎごはん	おこげのちゅうかあん はんぶんおつきさまあげぎょうざ ちゅうかサラダ おこげ	ぶたにく いか えび うすらたまご セラチン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい キャベツ ながねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ おこげ きびざとう でんぶん おこげ ぎょうざのかわ こむぎこ マロニー さとう	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	688 27.7 19.8 2.1
29	木	○	ペンネ ポロネーゼ	アーモンドトースト ツナとやさいのごまあえ ひとくちはちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにく だいず ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	ペンネ こむぎこ パンきじ さとう きびざとう ゼリー	バター アーモンド ごま	619 25.5 27.9 1.9
30	金	○	わかめごはん (しょうゆがかかると)	ほきのマリネソース なりたのめぐみじる こたまじいか	ほき わかめ ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ レモン だいこん ごぼう すいか	こめ さとう さつまいも でんぶん	サラダあぶら	610 24.7 11.4 3.0

★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。

早寝早起き朝ごはん

朝ごはんは必ず食べてから登校するようにしましょう！

◇学校配送は、1日ヨーグルト、15日パン、27日パンです。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	656
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.0
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

お知らせ
※4.5月分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。