



令和8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（前期課程）

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食分 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	たんぱく質	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)	脂質(g)
こどもの日献立												
1	金	○	ごはん	かつおたつたあげおこのみふう ぶたしゃぶサラダ すましじる かしわもち	かつお かつおぶし ぶたにく なるととうふ	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 かたくりこ さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら	707 28.0 19.7 2.3	
7	木	○	むぎごはん	ブロッコリーのサラダ ポークカレー オレンジ	ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	701 25.5 20.3 2.3	
8	金	○	わかめごはん	ちくさあえ だいこんのみそしる てづくりおぐらまっちゃマフィン	あぶらあげ とうふ みそ たまご あずき	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん えのきだけ はくさい	こめ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら バター	636 20.0 17.2 2.5	
11	月	○	むぎごはん	さけのしおやき こんにゃくのおかか いもだんごじる ヨーグルト☆	さけとりにく ちくわ だいす かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ しいたけ だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	680 32.3 20.6 2.2	
12	火	○	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 パセリ	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 28.2 23.8 2.5	
13	水	○	ちゅうかめん☆	てづくりおからしゅうまい パンパンジーサラダ しょうゆラーメンの汁	とりにく ぶたにく おから やきぶた なると	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり たけのこ コーン ながねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま	626 33.5 21.0 2.3	
14	木	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ 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	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ りんご たけのこ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも		647 28.9 21.9 2.0	
15	金	○	ごはん (ふりかけ)	さつまいもチップス ビーフソテー とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし えのきだけ はくさい しょうが	こめ さつまいも ビーフン	あぶら ごまあぶら	649 22.0 19.4 1.9	
18	月	○	むぎごはん	ビビンバ (にくいため・ナムル) わかめスープ	きゅうりにく みそ とりにく なると	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく しょうが ながねぎ だいすもやし	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	604 27.4 15.8 3.0	
19	火	○	ごはん	てづくりミートローフ マカロニサラダ かぶのやさいスープ	ぶたにく とりにく たまご だいす ハム ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん かぶのは	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり かぶ はくさい しめじ	こめ パンこ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	668 27.4 21.8 2.4	
20	水	○	ごはん (なっとう)	あつやきたまご ひじきとツナのサラダ さつまじる	たまご ツナ ぶたにく みそ なっとう	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	662 27.8 23.1 2.1	
21	木	○	やきそば	あげぎょうざ(2こ) 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 なら	しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし みかん パイン もも	やきそば こむぎこ あんぱん とうふ	あぶら	632 22.9 22.4 2.8	
22	金	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき だいこんのべっこうに はるやさいのバターみそしる	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いんげん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま バター	630 28.3 20.8 2.2	
25	月	○	ごはん	いかにこうみソース チンジャオロースー ワントンスープ レモンカスターダルト	いか みそ ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ ワントン タルト	ごまあぶら あぶら	676 29.5 18.6 2.7	
26	火	○	丸パンスライス (チーズ) ☆	しろみざかなのフライ(ソース) 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 だいす いんげんまめ	牛乳 チーズ	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 マカロニ かたくりこ パンこ	あぶら 和牛 柳	642 28.9 26.8 3.2	
27	水	○	むぎごはん	さばのみそだれやき あさづけ 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	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	664 27.2 18.6 2.3	
28	木	○	むぎごはん	スタミナやきにくどんのぐ たまごスープ てづくりいちごミルクゼリー	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん きピーマン あかピーマン なら こまつな	たまねぎ たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが しめじ いちご	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ	ごまあぶら あぶら なまクリーム	738 26.1 25.7 2.3	
29	金	○	ごはん	とりにくのからあげねぎソース ごぼうのいために ぐたくさんみそしる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	642 26.7 20.1 2.5	

・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。

毎朝ごはん



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	658
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.2
脂質：	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.0
食塩相当量：	2.0g以下	2.4