



5月 よていこんだてひょう



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					I類 - (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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいけいぶつ 炭水化物		しつ 脂質
1	金	○	こまつなピラフ	あげやさいのマリネ ポークビーンズ 焼きプリン	とりにく だいす ぶたにく たまご	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん トマト	しょうが たまねぎ コーン れんこん レモン にんにく グリルピース マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも	グリーンオイル あぶら	680 29.0 20.0 1.7
7	木	○	むぎごはん	からあげトマトソース はるやさいかレー あまなつクラッシュゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	トマト にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ いんげんまめ あまなつ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	グリーンオイル あぶら	688 27.4 18.2 1.9
8	金	○	グリーンピース ごはん	かつおカツ スタミナサラダ あつあげのみそ汁	かつお ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース にんにく キャベツ もやし だいこん はくさい ながねぎ	こめ さとう	あぶら	614 24.7 21.6 2.8
11	月	○	ごはん	ハッシュドポテト かにかまサラダ ハッシュドポーク	かにかま ぶたにく とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ マッシュルーム グリルピース にんにく	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	668 23.2 18.5 2.7
12	火	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき しおにくどうふ きなこだいす	さけ みそ ぶたにく やきどうふ だいす きなこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく ながねぎ しめじ えのきだけ はくさい	こめ さとう	あぶら	686 37.1 19.3 1.8
13	水	○	ツナトースト	にくだんご コンソメスープ いちごヨーグルトあえ	ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ いちご	パン じゃがいも ゼリー ジャム	あぶら	715 28.8 25.9 2.5
14	木	○	ごはん	はるまき ホイコーロー しんたまねぎのスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ ながねぎ	こめ はるまき さとう でんぶん	あぶら	640 24.7 19.1 2.3
15	金	○	ごはん	とりにくのしおこうじやき とうふサラダ とんじる ゆでそらまめ	とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい コーン だいこん ごぼう ながねぎ そらまめ	こめ さとう さといも	あぶら	616 31.7 15.7 2.1
18	月	○	コーンライス	ポークチャップ やさいスープ レモンクリームパイ	ウインナー ぶたにく とりにく	牛乳	パセリ ピーマン にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ しめじ キャベツ レモン	こめ マカロニ パイ さとう	グリーンオイル あぶら	700 25.7 23.7 1.8
19	火	○	ごはん	つくねやき たくあんあえ おろしじる あおうめゼリー	とりにく おから みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん みずな こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ	こめ さとう でんぶん ゼリー		610 27.8 14.3 1.6
20	水	○	ごはん	しろみざかなのねぎソース れんこんのサラダ キムチスープ	たら とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いら	ながねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ はくさい しめじ	こめ さとう でんぶん	あぶら	646 26.1 18.8 1.7
21	木	○	むぎごはん	ドライカレー コールスローサラダ ミルクココアのおふラスク	とりにく ぶたにく だいす ぎょにく リーズ	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ グリルピース キャベツ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ ふ さとう	あぶら バター ココア	698 29.7 23.1 1.8
22	金	○	うどん	わふうすごもりたまご たけのこのとさに にくうどんじる ミニトマト	たまご ベーコン とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ミニトマト	キャベツ えのきだけ たけのこ しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ	うどん さとう	あぶら	601 38.2 23.7 2.5
25	月	○	ごはん	ハンバーグこうみおろしソース かぼちゃのみそしる えだまめとしらすのふりかけ おちゃのクリームだいふく	ぶたにく とりにく おから みそ	牛乳 しらす	はねぎ かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	こめ さとう でんぶん だいふく	あぶら	685 29.2 17.9 1.9
26	火	○	ごはん	エビシューマイ チンジャオロース わかめスープ	えび ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	645 28.1 18.2 2.4
27	水	○	ごはん	さばしろだしやき なっとうのスタミナいため かきたまじる かわちばんかん	さば なっとう とりにく たまご なると	牛乳	いら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ ながねぎ かわちばんかん	こめ さとう でんぶん	あぶら	699 33.1 24.5 1.9
28	木	○	プレーンパン (りんごジャム)	マカロニグラタン ミネストローネ サイダーカクテルゼリー	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ ブルーベリー パイン	パン マカロニ こむぎこ パン じゃがいも さとうゼリー ジャム	あぶら バター	699 26.7 23.4 1.7
29	金	○	ごはん	とうふナゲット こまつなのわふうサラダ インドに	とうふ ぶたにく さつまあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきだけ たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	664 24.8 19.8 1.9

★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。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。



学校給食摂取基準(基準)		5月平均
熱量:	650kcal	664
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.7
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.3
食塩相当量:	2.0g以下	2.1