令和8年 5月 よていこんだてひょう

成田市立美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質(しつ)	体をつくるもと 無機質(むきしつ)	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物(たんすいかぶつ)	エネルギーのもと 脂質(ししつ)	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
★1日はこどものひこんだてです。											
1	金	○	ごはん	そぼろ こまつなのわふうサラダ すましじる かしわもち	とりにく だいず とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな みずな	えだまめ しょうが もやし えのきたけ	こめ きびざとう さとう かしわもち	サラダあぶら	678 22.5 12.7 1.6
7	木	○	ミートパイ	ペスカトーレペンネ いもフライ　低1こ　高2こ フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく みかん もも パイン	コンスターチ こむぎこ ペンネ　パイきじ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら サラダあぶら バター	634 20.4 32.2 2.1
8	金	○	ごはん	ほきのオイネーズ焼き（エッグフリーマヨネーズ） ぽりぽりづけごまあえ ちばのめぐみじる	ほき かつおぶし ぶたにく みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら サラダあぶら エッグフリーマヨネーズ	615 25.7 13.9 2.5
11	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ じゃがいものハニーサラダ オレンジ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ　もやし りんご　キャベツ きゅうり　オレンジ	こめ きびざとう じゃがいも はちみつ	ごま サラダあぶら なたねあぶら ごまあぶら	645 21.4 15.3 1.3
12	火	○	チーズナン	キーマカレー あおのりポテト フレンチサラダ	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ　キャベツ きゅうり	ナン こむぎこ きびざとう じゃがいも	バター サラダあぶら なたねあぶら	614 26.5 27.0 2.6
13	水	○	ごはん	あじのいそべフライ みさとのラペ（サラダ） タンタンめんふうスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ　しょうが にんにく もやし	こめ マロニー はちみつ	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	670 25.0 19.8 2.2
14	木	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき えだまめサラダ とんじる	とりにく ぶたにく みそ にぼし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが レモン キャベツ きゅうり コーン えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも	ごまあぶら	635 27.8 14.3 1.8
15	金	○	ごはん	チンジャオロースー はるさめスープ てづくりチョコバナナケーキ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい ながねぎ しいたけ バナナ	こめ はるさめ きびざとう でんぷん こむぎこ さとう　チョコ こなざとう	サラダあぶら ごまあぶら バター	651 18.0 12.8 1.5
18	月	○	ごはん	アスパラのはるまき フレンチサラダ すっきりコンソメスープ	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	こめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ　ふ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	665 24.7 20.8 1.9
19	火	○	コッペパン	みさとダンシングチキンナゲットハニーマスタードソース スナップえんどうサラダ カレーポトフ いちご＆マーガリン	とりにく とうにゅう ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ スナップえんどう コーン たまねぎ セロリ	きびざとう パンこ　パン こむぎこ　ジャム はちみつ じゃがいも	なたねあぶら サラダあぶら マーガリン エッグフリーマヨネーズ	614 25.1 25.2 3.1
20	水	○	わかめごはん	シルバーのてりやき ブロッコリーとコーンのサラダ さわにわん かりかりカレーおまめさん	シルバー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	コーン ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら なたねあぶら	660 27.1 16.3 2.6
21	木	○	ウインナーパイ	アスパラいっぽん！ ミネストローネ さつまいもサラダ	ウインナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンアスパラガス にんにく キャベツ セロリ　パプリカ（黄） きゅうり	こめこ こむぎこ パンこ　パイきじ マカロニ さつまいも	サラダあぶら なたねあぶら オリーブオイル	544 20.8 29.6 3.0
22	金	○	むぎごはん	タコライスのぐ タコライスのやさい フレッシュトマトスープ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン　にんにく トマト セロリ	こめ むぎ じゃがいも きびざとう コーンスターチ	サラダあぶら オリーブオイル	773 28.8 23.1 2.3
25	月	○	ごはん	しろみざかなのカリカリカレーあげ（約4こ） なりたのこまつなサラダ やさいころころじる かんこくのり	たら ぶたにく みそ にぼし とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	コーン えのきたけ しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも こんにゃく	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	619 25.3 16.5 1.4
26	火	○	ペンネボロネーゼ	みさとてっぽうチーズパン キャベツサラダ ミルメークコーヒー かたぬきレアチーズ（いちご）	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ てっぽうづけ	ペンネ レアチーズ こむぎこ パンきじ きびざとう ミルメーク	バター ごま サラダあぶら	666 26.3 28.1 2.4
27	水	○	まめだしごはん	さかなのしおこうじやき にくじゃが すましじる	シルバー ぎゅうにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	たまねぎ グリンピース	こめ　しらたき じゃがいも さんおんとう	サラダあぶら	653 25.3 14.5 1.9
28	木	○	ごはん	ときめきはるまき ちゅうかサラダ フォーのスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ しいたけ きゅうり もやし ながねぎ はくさい えのきたけ	こめ はるさめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ マロニー さとう フォー	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	649 20.8 19.9 1.8
29	金	○	ごはん	あおのりどうふ ぶたどんのぐ ポンずあえ もちクリーム（バニラ）	とうふ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ きびざとう しらたき	なたねあぶら サラダあぶら もちクリーム	772 30.5 23.1 1.6

★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。

◇学校配送は、１日のかしわもち、１９日のパン、２９日のもちクリームです。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	653
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.4
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.2
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

あさごはんをしっかりたべましょう！

朝(あさ)ごはんは１日(にち)の元気(げんき)の源(みなもと)です。朝(あさ)ごはんを食(た)べると、午前中(ごぜんちゅう)に活動(かつどう)するための準備(じゅんび)がととのいます。朝(あさ)ごはんをぬくと、エネルギー不足(ぶそく)で集中力(しゅうちゅうりょく)が欠(か)けたり、疲(つか)れたり、いらいらしたりするなどの影響(えいきょう)があります。毎日(まいにち)朝(あさ)ごはんを欠(か)かさずに食(た)べましょう。