



がつ ぶん
5月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる		
1 (月)	ごはん ^{きゅうにゅう} 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ すましじる	637 2.1	25.5 18.3	牛乳 ぶたにく なると	ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ しょうが えのきたけ かぼちゃ	えだまめ キャベツ ながねぎ	こめ さとう	あぶら	
2 (火)	ごはん 牛乳 いかのてんぷら てんつゆ にくどうふ まっちゃだいたず	652 2.0	27.7 21.8	牛乳 ぶたにく だいたず	いか とうふ	しらたき たまねぎ はくさい	にんじん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	
8 (月)	ごはん 牛乳 キーマカレー ほうれんそうソテー ウエハース	681 2.6	22.9 25.0	牛乳 だいたず ベーコン	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト ほうれんそう	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ ウエハース	あぶら	
9 (火)	むぎごはん のりふりかけ 牛乳 さばみりんぼし ぶたにくとだいこんのみそに	624 1.7	26.8 19.3	牛乳 みそ ぶたにく	のり さば	しめじ だいこん ごぼう	えだまめ にんじん こんにゃく	こめ さとう	おおむぎ あぶら	
10 (水)	しょくパン チョコクリーム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ オレンジ	624 2.4	22.6 21.2	牛乳 ウインナー	とりにく ぶたにく	セロリー たまねぎ オレンジ	にんじん キャベツ	パン マカロニ	チョコクリーム じゃがいも	
11 (木)	ごはん 牛乳 はるまき あつあげのちゅうかに キャンディチーズ (2こ)	701 1.9	23.3 25.7	牛乳 あつあげ	とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	にんじん たけのこ しょうが	こめ でんぷん	さとう あぶら	
12 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー キャベツとベーコンのスープ	662 2.3	23.9 23.5	牛乳 ウインナー	とりにく ベーコン	こまつな レモン パセリ にんじん	りんご たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	
15 (月)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのこうみいため けんちんじる あおうめゼリー	616 2.1	24.6 17.4	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	ほししいたけ ピーマン たまねぎ だいこん	ながねぎ あかピーマン にんじん ごぼう	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう ゼリー	
16 (火)	ごはん 牛乳 ちくわいそべてんぷら ホイコーロー だいこんのみそしる	606 2.7	23.6 20.4	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ちくわ とうふ わかめ あおさ	ながねぎ キャベツ だいこん	にんにく にんじん	こめ	あぶら	
17 (水)	お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)									
18 (木)	ごもくごはん やきのり 牛乳 いわしオレンジに にくじゃが	623 2.8	25.3 16.3	牛乳 いわし	のり ぶたにく	ごぼう たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき オレンジ	こめ さとう	じゃがいも	
19 (金)	むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー こんさいサラダバンバンジーあじ ポークハヤシ	610 1.8	18.9 15.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく チーズ	グリーンピース にんじん れんこん たまねぎ	ごぼう キャベツ しょうが マッシュルーム	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ ミルメーク じゃがいも	
22 (月)	ごはん 牛乳 かつおコロッケ こんにゃくのいりに なめこじる	633 2.0	21.2 22.7	牛乳 とりにく とうふ	かつお あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう しょうが ながねぎ	にんじん いんげん なめこ こまつな	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	
23 (火)	むぎごはん 牛乳 たこやき ビビンバふういため トックスープ	641 2.2	23.6 16.8	牛乳 ぶたにく とうふ	たこ とりにく わかめ	にんじん にら ながねぎ	もやし にんにく たまねぎ	こめ あぶら とつく	おおむぎ さとう ごま	
24 (水)	おたのしみこんだて	688 3.0	27.6 21.9	牛乳 ヨーグルト とりにく	なると ぶたにく あまなっとう	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン	うどん	
25 (木)	ごはん 牛乳 あげぎょうぎ (2こ) マーボーどうふ ミニピーチゼリー	687 1.8	24.2 23.5	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく	にんじん にら しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん	
26 (金)	ごはん 牛乳 とりつくね キャベツのあまからに えびボールいりスープ	660 2.2	28.1 22.1	牛乳 ぶたにく えび	とりにく あつあげ とうふ	キャベツ しょうが えだまめ	にんじん もやし	こめ さとう	あぶら	
29 (月)	むぎごはん 牛乳 あじフライ げんえんソース とんじる とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン ソース)	658 1.5	22.7 18.9	牛乳 ぶたにく みそ	あじ とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ	だいこん こんにゃく	こめ あぶら パンナコッタ	おおむぎ じゃがいも	
30 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい (2こ) さといものそぼろに かきたまじる	645 2.2	27.9 18.4	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ たまご	にんじん グリーンピース	たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さといも でんぷん	
31 (水)	はちみつパン 牛乳 チキンのオープンやき ミネストローネ アーモンドフィッシュ	659 2.5	30.8 25.8	牛乳 ウインナー	とりにく だいたず かたくちいわし チーズ	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ セロリー トマト	パン さとう	マカロニ アーモンド	
栄養量平均値		648 2.2	24.8 20.8	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比28.9%)						

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、4月は不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。