



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
5月分 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とになる		
1 (水)	しょくパン チョコクリーム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 チキンのオープンやき ミネストローネ まっちゃだいず	676 2.6	29.3 27.7	牛乳 ウインナー チーズ	とりにく だいず	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ セロリー トマト	パン マカロニ	チョコクリーム さとう	
2 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのこうみいため こまつなのみそしる プリン	593 1.8	24.6 18.5	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん	ながねぎ あかピーマン こまつな えのきたけ	こめ あぶら プリン	おおむぎ さとう	
7 (火)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ (2こ) マーボーとうふ キャンディチーズ (2こ)	681 2.0	26.1 27.0	牛乳 ぶたにく チーズ	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ さとう	あぶら でんぷん	
8 (水)	こくとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら カレーうどん あおうめゼリー	573 2.8	21.2 20.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると あおさ	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら ゼリー	
9 (木)	ごはん のりふりかけ 牛乳 にくだんごトマトソース (2こ) いりどり	592 2.1	24.4 16.0	牛乳 とりにく	のり ちくわ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	ごぼう こんにやく たけのこ	こめ さとう	あぶら	
10 (金)	むぎごはん キムチとたくあんごはんのぐ 牛乳 ひとくちやきいも (2こ) ビーフンスープ	596 2.2	20.5 17.7	ぶたにく とりにく	牛乳	はくさい ながねぎ にら こまつな キャベツ	だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら ごま ビーフン	おおむぎ さとう さつまいも	
13 (月)	むぎごはん 牛乳 とりつくね こんにやくのいりに かぶのみそしる	594 2.2	23.9 19.7	牛乳 とうふ あぶらあげ	とりにく わかめ みそ	こんにやく ごぼう かぶ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう	
14 (火)	むぎごはん あじつけのり 牛乳 プルコギ トックスープ ウエハース	606 2.0	22.3 17.6	牛乳 ぶたにく とうふ	のり とりにく わかめ	にんにく キャベツ もやし ながねぎ	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ あぶら さとう ウエハース	おおむぎ ごま トック	
15 (水)	ミルクパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ いんげんまめのブラウンに とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモンソース)	649 2.9	25.0 25.7	牛乳 ぶたにく チーズ	たまご しろいんげんまめ スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト	にんじん しめじ ほうれんそう	パン パンナコッタ		
16 (木)	わかめごはん 牛乳 さばのみそに にくじゃが こくとうビーンズ	666 3.0	26.7 22.0	牛乳 さば だいず	わかめ みそ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう	
17 (金)	むぎごはん 牛乳 いかごまフライ キャベツのあまからに マロニースープ	645 2.2	28.3 23.4	牛乳 ぶたにく とりにく	いか あつあげ とうふ	キャベツ しょうが	にんじん こまつな	こめ あぶら マロニー	おおむぎ さとう ごま	
20 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー はるまき あつあげのちゅうかに	656 1.8	22.1 21.2	牛乳 あつあげ	とりにく	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 ミルメーク でんぷん	あぶら さとう	
21 (火)	むぎごはん 牛乳 クリスピーチキン えだまめとコーンのカレーソテー ABCスープ	579 2.0	22.9 17.7	牛乳 ウインナー	とりにく	えだまめ とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ マカロニ	
22 (水)	お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります)									
23 (木)	ごはん 牛乳 あじいそべフライ こうやとうふのうまに ミニりんごゼリー	609 1.7	26.6 19.9	牛乳 とりにく ちくわ	あじ こうやとうふ あおさ	にんじん ほししいたけ	たまねぎ いんげん	こめ さとう	あぶら ゼリー	
24 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ ホイコーロー わかめスープ	621 2.7	26.6 22.6	牛乳 ハム わかめ	ぶたにく なると とうふ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく あかピーマン にんじん	こめ	あぶら	
27 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース とんじる にんじんゼリー	635 1.9	24.7 21.2	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	こんにやく レモン にんじん ごぼう	りんご たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら じゃがいも	
28 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ すましじる	637 2.1	24.9 21.2	牛乳 とうふ くきわかめ	とりにく なると	かぼちゃ えだまめ キャベツ ながねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう	あぶら	
29 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ オレンジ	570 2.5	22.1 19.9	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	ジャム じゃがいも	
30 (木)	ごはん 牛乳 こんさいサラダバンバンジーあじ キーマカレー さつまいもチップス	646 2.7	21.5 24.8	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	れんこん にんじん しょうが たまねぎ	ごぼう キャベツ グリーンピース トマト	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも	
31 (金)	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし じゃがいものそぼろに かきたまじる	639 2.0	28.2 25.6	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	さば とりにく わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら さとう	
栄養量平均値		623 2.3	24.6 21.5	(エネルギー比15.8%) (エネルギー比31.1%)						

※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月是不検出です。

※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
 ※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。
 なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。
 ※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。