



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 (木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ハンバーグバーベキューソース とんじる まっちゃだいず	651 1.8	26.6 22.3	牛乳 みそ	ぶたにく だいず	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	あぶら じゃがいも
2 (金)	こどもの日にちなんだ献立です。								
	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 かつおフライ すましじる かしわもち	624 1.8	23.6 15.7	牛乳 とりにく なると たまご	かつお とうふ くきわかめ のり	キャベツ ながねぎ	えのきたけ	こめ ごま	あぶら かしわもち
7 (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 ミニぶどうゼリー	633 2.7	24.9 23.6	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	ゼリー
8 (木)	ごはん 牛乳 とりつくね ポテトソテー かきたまじる	618 2.0	26.4 22.1	牛乳 ウインナー わかめ	とりにく とうふ たまご	パセリ にんじん	とうもろこし ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら でんぷん
9 (金)	むぎごはん 牛乳 プルコギ トックスープ あおうめゼリー	610 2.1	21.5 15.7	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ	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 ゼリー	おおむぎ ごま トック
12 (月)	むぎごはん 牛乳 あじいそベフライ さといものそぼろに だいこんのみそしる	616 2.0	25.4 20.4	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	あじ とうふ わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん	こめ あぶら さとう	おおむぎ さといも
13 (火)	ごはん 牛乳 あげぎょうぎ (2こ) マーボー豆腐 キャンディチーズ (2こ)	681 1.9	25.8 25.8	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
14 (水)	こくとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら いんげんのごまあえ カレーうどん	587 3.0	22.4 21.2	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると	いんげん たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ	パン さとう うどん	あぶら ごま
15 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのこうみいため キャベツのみそしる こくとうビーンズ	614 1.7	27.0 20.6	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく あぶらあげ だいず	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 キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
16 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ みそワantan	692 2.3	23.6 24.1	牛乳 みそ	とりにく ぶたにく	かぼちゃ えだまめ にんじん キャベツ	たまねぎ しょうが もやし ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ワantan
19 (月)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) こうやどうふのうまに ウエハース	668 2.0	28.7 21.5	牛乳 こうやどうふ	とりにく ちくわ	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 ウエハース
20 (火)	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき えだまめとコーンのカレーソテー ABCスープ	636 2.2	27.4 22.0	牛乳 ウインナー	とりにく チーズ	えだまめ とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ マカロニ	あぶら
21 (水)	お　　べ　　ん　　と　　う　　の　　ひ　　(牛乳のみあります)								
22 (木)	むぎごはん 牛乳 いかごまフライ ホイコーロー わかめスープ	615 2.4	26.6 20.9	牛乳 ぶたにく なると とうふ	いか とりにく わかめ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん	こめ あぶら	おおむぎ ごま
23 (金)	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	709 1.4	21.3 26.5	牛乳 とりにく	ぶたにく あつあげ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ ミルメーク でんぷん	あぶら さとう
26 (月)	ごはん やきのり 牛乳 さばのカレーなんばんソース にくじゃが	633 1.5	25.6 21.5	のり さば	牛乳 ぶたにく	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん
27 (火)	むぎごはん キムチとたくあんごはんのぐ 牛乳 むらさきいももち マロニースープ	619 2.4	22.4 19.1	ぶたにく とりにく	牛乳 とうふ	はくさい ながねぎ こまつな	だいこん にんじん	こめ あぶら ごま マロニー	おおむぎ さとう さつまいも むらさきいも
28 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 コーングラタン ポトフ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン ソース) ☺おたのしみこんだて☺	615 2.4	22.3 21.8	牛乳 ウインナー	とりにく	セロリー たまねぎ とうもろこし	にんじん キャベツ	パン じゃがいも	ジャム パンナコッタ
29 (木)	むぎごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくのいりに かぶのみそしる	610 2.1	23.6 19.4	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	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
30 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのサラダバンバンジーあじ キーマカレー さつまいもスティック	658 2.7	22.2 25.1	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	キャベツ にんじん にんにく トマト	ブロッコリー しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも
栄養量平均値		636 2.1	24.6 21.5	(エネルギー比15.5%) (エネルギー比30.4%)					

※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
※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。

