



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のになる	
1 (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 わかめスープ かしわもち	646	25.4	牛乳	のり	にんじん	えのきたけ	こめ	あぶら
		2.1	17.5	たまご	かつお	もやし	ながねぎ	ごま	かしわもち
7 (木)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー まっちゃんだいず	638	23.0	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.5	20.4	スキムミルク	まぐろ	しょうが	にんにく	キャベツ	おむぎ
8 (金)	ごはん 牛乳 はるまき もやしのピリからいため えびボールいりスープ	682	20.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	もやし	こめ	あぶら
		2.4	27.9	えび		こまつな	ながねぎ	ごま	さとう
11 (月)	ごはん 牛乳 にくだんごわふうだれ(2こ) きぬあつあげのみそいため ミニはちみつレモンゼリー	672	26.7	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.9	22.3	ぶたにく	あつあげ	キャベツ	こまつな	さとう	でんぶん
12 (火)	ごはん 牛乳 あじマスタードパンこやき こんにやくのきんぴら とんじる	613	27.5	牛乳	あじ	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		2.1	19.4	ぶたにく	ちくわ	こんにやく	えだまめ	さとう	ごま
13 (水)	しょくパン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ ポテトソテー にくだんごのスープ	607	23.2	牛乳	たまご	たまねぎ	にんじん	パン	チョコクリーム
		2.7	23.4	ウインナー	とりにく	こまつな	ながねぎ	じゃがいも	あぶら
14 (木)	むぎごはん 牛乳 やきにくふういため みそちゃんこじる キャンディチーズ(2こ)	632	28.2	牛乳	ぶたにく	にんにく	しょうが	こめ	おむぎ
		2.4	23.3	みそ	とりにく	にんじん	たまねぎ	あぶら	さとう
15 (金)	むぎごはん 牛乳 タコライスのご フライドポテト ゆでキャベツ メロンゼリー ★おたのしみこんだて★	632	21.8	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おむぎ
		1.5	19.5	だいず	いんげんまめ	にんにく	トマト	あぶら	さとう
18 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ごぼうのサラダパンパンジーあじ キャベツのみそしる	609	23.5	牛乳	ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		2.2	19.2	とうふ	あぶらあげ	とうもろこし	たまねぎ	さとう	
19 (火)	ごはん 牛乳 さばのぶんかぼし しらたきのいためもの かきたまじる	615	28.9	牛乳	さば	にんじん	しらたき	こめ	あぶら
		2.3	23.4	ベーコン	とりにく	こまつな	とうもろこし	さとう	ごまあぶら
20 (水)	ミルクパン 牛乳 こまつなのソテー ブラウンシチュー ウエハース	628	24.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	こまつな	パン	あぶら
		2.3	22.9	チーズ		とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも	ウエハース
21 (木)	ごはん 牛乳 いわしカリカリフライ にくみそそばろ かぶのみそしる	646	26.2	牛乳	いわし	しょうが	にんじん	こめ	あぶら
		2.1	24.1	ぶたにく	みそ	たまねぎ	とうもろこし	さとう	
22 (金)	むぎごはん やきのり 牛乳 ごもくあつやきたまご じゃがいものそばろに こくとうビーンズ	620	24.7	牛乳	のり	にんじん	たまねぎ	こめ	おむぎ
		1.8	17.1	たまご	ぶたにく	こんにやく	えだまめ	あぶら	じゃがいも
25 (月)	ごはん 牛乳 とりつくね キャベツのあまからに たまねぎのみそしる	637	27.5	牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら
		2.1	22.6	ぶたにく	あつあげ	しょうが	たまねぎ	さとう	
26 (火)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうぎ とうふのカレーに あじつけこごかな	633	28.4	牛乳	とうふ	キャベツ	たまねぎ	こめ	あぶら
		1.9	20.7	ぶたにく	かたくちいわし	にんじん	ながねぎ	さとう	でんぶん
27 (水)	テーブルロール 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット(2こ) ウインナーとやさいのソテー コーンポタージュ	655	23.3	牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ	パン	ミルメーク
		2.8	27.0	ウインナー	ベーコン	もやし	たまねぎ	あぶら	こめこ
28 (木)	むぎごはん 牛乳 プルコギ こめこのワンタンスープ ひゅうがなつゼリー	625	24.1	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	もやし	こめ	おむぎ
		1.8	18.1	とりにく	とうふ	ピーマン	にんにく	あぶら	ごまあぶら
29 (金)	ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ もやしとにらのいためもの トックスープ	634	22.6	牛乳	ままかり	にんじん	もやし	こめ	あぶら
		2.0	20.5	ベーコン	ぶたにく	にら	たまねぎ	トック	ごま
栄養量平均値		634	24.9	(エネルギー比15.7%)					
		2.1	21.6	(エネルギー比30.7%)					

※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。