

令和5年5月分学校給食予定献立表 (B)

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べもの	ねつやかのもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備考	
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	月	主食	ちゅうかめん(しょうゆラーメン)	ちゅうかめん					
		主菜	ミニとくま	ぶたにく	こむぎこ さとう ラード あぶら でんぷん	たまねぎ ながねぎ ししいけ しょうが	675	784	
		副菜	ハンバーグサラダ	とりにく みそ	あぶら さとう こま ラー油	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん しょうが にんにく	296	34.6	
		他	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら こまあぶら さとう	ほくさい もやし にんじん ながねぎ だけのこ しょうが	18.4	2.1	
2	火	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	
		主食	ごはん(ハヤシライス)	ごはん					
		主菜	ハヤシルー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	681	838	こどもの日献立
		副菜	いろどりサラダ	ぶたにく	あぶら さとう	きゃべつ にんじん とうもろこし ハブリカ たまねぎ トマト	20.1	23.8	
他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1	22.7			
他	きゅうにゅう こどものひりんごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう	りんご レモン	3.1	3.6			
8	月	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	タンダーチキン	とりにく ヨーグルト	さとう でんぷん	にんにく しょうが	617	755	
		副菜	ビーンズサラダ	ツナ だいず ひよこめ みそ	あぶら こまあぶら さとう	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	24.1	27.5	
		他	フォーのスープ	とりにく	こめ でんぷん	たまねぎ もやし ちんげんさい にんじん ながねぎ きくらげ	18.9	20.3	
9	火	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.4	
		主食	ごはん	ごはん					
		主菜	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ	さとう		642	793	
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こま さとう	きゃべつ だいこん	25.7	29.5	
10	水	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	16.6	
		主菜	はちみつパン	パン	はちみつ		2.3	2.6	
		主菜	しるみずかなのレモンハッピーフライ	たら	パンこ こむぎこ あぶら	レモン	693	854	
		副菜	アスパラとハムのサラダ	ハム	あぶら さとう	きゃべつ アスパラガス とうもろこし たまねぎ トマト	26.1	30.7	
11	木	他	ミネストローネ	しろいんげんまめ ワインナー	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ トマト にんじん にんにく	24.8	29.7	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5	
		主食	ごはん	ごはん					
		主菜	きょうざ(幼小中職2個)	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら こめこ ラード	きゃべつ ほうれんそう しょうが	615	756	
12	金	副菜	ちゅうかどんのく	ぶたにく あつあげ	でんぷん あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく	22.5	26.3	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	20.4	
		主菜	ごはん	ごはん			2.1	2.5	
		主菜	あまずだれにくだんご(幼小中職2個)	とりにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ トマト	636	783	美味しおデー献立
副菜	こぼろサラダ	たまご ベーコン ひじき	こま あぶら さとう みずあめ	こぼろ にんじん えだまめ	22.6	26.3			
他	ひじきいりたまごスープ	でんぷん		たまねぎ ちんげんさい にんじん えのきたけ	22.1	24.8			
他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.5			
15	月	主菜	ちゅうかめん(ジャージャーめん)	ちゅうかめん					
		主菜	はるまき	ぶたにく	こむぎこ ラード でんぷん はるまき さとう あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ	840	922	
		副菜	ゆでやしさい	ぶたにく だいず みそ	でんぷん こまあぶら さとう あぶら	もやし きゃべつ にんじん きゅうり	32.4	33.6	
		他	にくみそ	ぶたにく だいず みそ	でんぷん こまあぶら さとう あぶら	たまねぎ だけのこ ししいけ しょうが にんにく	30.1	33.0	
16	火	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.3	3.8	
		主菜	ごはん ぶりかけ(おかか)	かつおあじ のり	ごはん さとう		612	760	
		主菜	かつおメンチカツ	かつお	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ しょうが	22.6	26.6	
		副菜	きゃべつのごまあえ	ぶたにく とうらふ みそ	さとう こま	もやし きゃべつ にんじん	17.8	20.0	
17	水	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
		主菜	バーガーパン	パン					
		主菜	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	691	830	
		副菜	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト	27.0	31.5	
18	木	他	やさしいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	24.3	27.0	
		主菜	ごはん	ごはん			2.9	3.5	
		主菜	チキンカレー	とりにく だしゆんにゅう チーズ ぶたにく	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナソ りんご	683	884	
		副菜	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた のり	あぶら さとう みずあめ	きゃべつ とうもろこし えだまめ たまねぎ にんにく	20.9	25.4	
19	金	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7	23.7	
		主菜	ごはん	ごはん			2.8	3.3	
		主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが	613	766	銚田の日献立
		副菜	にらともやしのあえもの	ぶたにく	こま こまあぶら	もやし にら にんじん	23.7	28.7	
他	ほこたけさいのみそしる	みそ あぶらあげ	きつまいも	だいこん にんじん こまつな しめじ ながねぎ	15.9	17.8			
他	きゅうにゅう メロンゼリー	ぎゅうにゅう	みずあめ	メロン	2.6	3.1			
22	月	主菜	ごはん	ごはん					
		主菜	さばのしおやき	さば			635	780	
		副菜	ひじきのいために	ひじき きつまあげ だいず あぶらあげ	こんやく さとう あぶら	にんじん	26.8	30.3	
		他	すいとんじる	ぶたにく	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	18.1	19.7	
23	火	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4	
		主菜	ごはん	ごはん					
		主菜	からあげ(幼小2個・中職3個)	とりにく	こむぎこ でんぷん さとう あぶら		618	806	
		副菜	ごまこんぶあえ	ごま	こま	きゃべつ にんじん	21.8	27.6	
24	水	他	なめこじる	とうらふ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.2	27.1	
		主菜	バターロール	パン	バター		2.3	2.8	
		主菜	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく	ラード でんぷん さとう		652	791	
		副菜	こぶきいも	とうにゅう	じゃがいも あぶら	パセリ	30.0	34.2	
25	木	副菜	アルファベットスープ	ワインナー	マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	24.0	28.1	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.5	
		家族で一緒にお弁当を作る日							
26	金	主菜	ごはん	ごはん					
		主菜	とうらふハンバーグおろしソース	とりにく とうらふ	ラード パンこ こむぎこ みずあめ さとう	たまねぎ にんじん レモン	653	790	
		副菜	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	こんやく さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん ししいけ	22.3	34.2	
		他	ごまみそしる	とうらふ みそ	じゃがいも こま	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	21.6	28.1	
29	月	他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.5	
		主菜	ソフトめん(ごもくうどん)	ソフトめん					
		主菜	にくづめいなり	あぶらあげ ぶたにく とりにく	ラード でんぷん こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ	645	734	
		副菜	なめたけあえ	さとう		きゃべつ ほうれんそう えのきたけ にんじん	25.9	29.5	
30	火	他	ごもくうどんじる	とりにく なると		ほうれんそう ながねぎ にんじん ししいけ	18.4	19.4	
		主菜	ごはん	ごはん			3.1	3.8	
		主菜	しゅうまい(幼小中職2個)	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	649	788	
		副菜	ナムル	ぶたにく あつあげ	こま こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん	28.5	32.5	
31	水	他	キムタクに	ぶたにく あつあげ	こまあぶら さとう でんぷん	ほくさい たまねぎ きゃべつ だいこん にんじん りんご にんにく しょうが	19.3	20.9	
		主菜	ミルクパン	だしゆんにゅう	パン		2.6	3.1	
		主菜	チキンナゲット(幼小中職2個)	とりにく	パンこ こむぎこ ラード あぶら	にんにく	765	948	
		副菜	えだまめサラダ	あぶら さとう		きゃべつ えだまめ にんじん ハブリカ たまねぎ トマト	26.2	30.8	
31	水	他	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン なまクリーム	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ	32.0	38.9	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2	

*ただし、こんやくはエネルギーにはなりません。

注：日献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・旭中・銚一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>



©KASHIMA ANTLERS