

令和4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	ねつや力のもとになる食べもの	体のちようしをとのえる食べもの	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		
2	月	主食	ソフトめん(ごもくさんざいうどん)	ソフトめん					
		主菜	たまごドーナツ	たまご きゅうにゅう	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	736	834	
		副菜	なめだけあえ			さとう	25.2	28.6	
		他	ごもくさんざいじる	とりにく あぶらあげ		さとう	18.9	20.2	
6	金	主食	ごはん(ハヤジライス)	ごはん					
		主菜	ハヤシルワ	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	688	823	こどもの日 献立
		副菜	グリーンサラダ	あぶら さとう		きゃべつ フロccoliー きゅうり りんご	20.4	24.2	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			20.4	22.9	
他	きゅうにゅう こどものひゼリー	きゅうにゅう	さとう	ひょうがなつ レモン	2.9	3.4			
9	月	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん さとう あぶら		672	812	
		副菜	おかあえ	かつおぶし		きゃべつ もやし にんじん	23.2	26.8	
		他	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいち こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	20.5	21.9	
10	火	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	なんこつわりとりつくねおろしソース	とりにく	パンこ さとう こむぎこ	たまねぎ りんご	654	805	
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	さとう あぶら ごま	ごぼう しらたき にんじん しいたけ	23.7	27.8	
		他	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	20.7	22.5	
11	水	主食	ミルクパン	パン					
		主菜	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく にゅう	さとう あぶら パンこ	たまねぎ にんじん	688	877	
		副菜	アスパラとハムのサラダ	ハム ベーコン	あぶら さとう	きゃべつ アスパラガス きゅうり	26.3	32.4	
		他	かぼちゃのスープ	きゅうにゅう とりにく	こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん	27.4	34.0	
12	木	主食	ごはん	ごはん					
		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	690	853	
		副菜	ちゅうかあえ	ハム	さとう ごま こまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	28.9	34.4	
		他	チャーシューどうぶ	あつあつ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あぶら こまあぶら	にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	23.4	26.2	
13	金	主食	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	たけのこ			
		主菜	さけのしおやき	さけ			638	776	
		副菜	こまごんぶあえ	こんにゃ	ごま さとう	きゃべつ にんじん	31.6	35.8	
		他	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	17.4	18.8	
16	月	主食	ソフトめん(カレーなんばんうどん)	ソフトめん					
		主菜	わかめサラダ	わかめ	こんにゃく あぶら さとう	きゃべつ きゅうり りんご	687	794	
		副菜	カレーなんばんじる	ぶたにく だっしふんにゅう	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ながねぎ にんじん トマト りんご パナナ	22.3	26.3	
		他	きゅうにゅう ミニだいやき	きゅうにゅう あずき	こむぎこ さとう あぶら こめ		15.2	16.6	
17	火	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	じゃがバターきゃん	たまご	じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう バター		597	736	
		副菜	きゃべつとたくあんあえもの	ごまあぶら こま		きゃべつ だいこん	22.7	26.4	
		他	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく	さといも さとう こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	14.4	15.3	
18	水	主食	はちみつパン	パン					
		主菜	ハンバーグデミソース	とりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら ラード	たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが	640	786	
		副菜	フロccoliーとカリフラワーのサラダ	ベーコン	あぶら さとう	フロccoliー カリフラワー きゃべつ とうもろこし きゅうり	27.1	33.1	
		他	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	21.9	25.6	
19	木	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん		636	833	
		副菜	のりすあえ	ツナ のり		もやし ほうれんそう にんじん	25.6	32.6	
		他	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	22.9	28.8	
20	金	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	きゃべつ ほうれんそう しょうが	649	815	
		副菜	ナムル	ぶたにく うすらたまご いか	でんぷん あぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん	28.3	34.8	
		他	ちゅうかどんのぐ	きゅうにゅう		はくさい たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ しょうが	19.9	23.0	
23	月	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	あますだれにくだんご(幼小中職2個)	とりにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ	633	766	
		副菜	きゃべつとハムのごましょうゆ	ハム	ごまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	25.8	29.3	
		他	ワンタンスープ	とりにく	こむぎこ ごまあぶら	ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが	18.1	19.5	
24	火	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	ほっけフライ	ほっけ	パンこ こむぎこ あぶら		658	806	
		副菜	みずなとえだまめのサラダ	とりにく	あぶら さとう	みずな だいこん えだまめ とうもろこし りんご	26.1	30.6	銚田の日 献立
		他	ふるさとじる	とりにく みそ	さつまいち	ちんげんさい にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	20.8	22.5	
他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			2.5	2.8			
25	水	主食	ミニバターロール	パン					
		主菜	ミートソーススパグッティ	ぶたにく だいす チーズ	スパグッティ あぶら さとう	トマト たまねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ	702	863	
		副菜	コーンサラダ	ベーコン	あぶら さとう	きゃべつ フロccoliー とうもろこし にんじん	28.3	34.0	
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			20.2	23.0	
26	木	家族で一緒にお弁当を作る日							
27	金	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	ホークカレー	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	709	863	
		副菜	かいそうサラダ	わかめ あかつのま しろみる みそ	ごま あぶら	きゃべつ きゅうり とうもろこし しょうが	21.7	25.2	
		他	きゅうにゅう ヨーグルト	きゅうにゅう ヨーグルト	さとう	ぶどう	19.7	21.2	
30	月	主食	ちゅうかめん(みそラーメン)	ちゅうかめん					
		主菜	ミニにくまん	ぶたにく	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ	698	804	
		副菜	きゃべつナムル	ごまあぶら こま		きゃべつ きゅうり にんじん	29.0	33.3	
		他	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	あぶら ごまあぶら こま	もやし にんじん ながねぎ たけのこ いら とうもろこし にんにく しょうが	15.4	16.7	
31	火	主食	ごはん	ごはん					
		主菜	チキンのたつあげ	とりにく	こむぎこ でんぷん さとう みずあめ あぶら	にんにく	689	832	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいす みそ	ごま あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが	28.8	33.1	
		他	にらたまみそじる	とうふ たまご みそ		たまねぎ いら	27.2	29.3	
他	きゅうにゅう	きゅうにゅう			2.4	2.8			

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注: B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
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>



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS