

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	メニュー	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 きゅうちゅう だっしふんにゅう	ごむぎこ さとう でんぷん あぶら	736	834		
	副菜	なめだけあえ	さとう	きゅうつ ほうれんそう えのきたけ にんじん	25.2	28.6		
	他	ごもくさんざいじる	とりこく 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 ごむぎこ あぶら さとう でんぷん	688	823	こどもの日 献立	
	副菜	グリーンサラダ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	20.4	24.2		
	他	きゅうにゅう	きゅうにゅう	さとう	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	2.9	3.4			
9 月	主食	ごはん	ごはん					
	主菜	ハムカツ	とりこく 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	きゅうつ もやし にんじん	23.2	26.8		
	他	さつまじる	とりこく あぶらあげ みそ	さつまいち こんにゃく	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	とりこく	パンこ さとう ごむぎこ	654	805		
	副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	さとう あぶら ごま	23.7	27.8		
	他	すいとんじる	とりこく あぶらあげ	ごむぎこ でんぷん	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 とりこく ぶたにく にゅう	さとう あぶら パンこ	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	26.3	32.4		
	他	かぼちゃのスープ	きゅうちゅう とりこく	ごむぎこ バター あぶら	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	ごむぎこ パンこ でんぷん さとう	690	853		
	副菜	ちゅうかあえ	ハム	さとう ごま あぶら	28.9	34.4		
	他	チャーシューどうぶ	あつあげ ぶたにく みそ	ごむぎこ さとう でんぷん あぶら こまあぶら	23.4	26.2		
13 金	主食	ごはん	ごはん					
	主菜	しゅうまい	ぶたにく	ごむぎこ パンこ でんぷん さとう	638	776		
	副菜	さけのしおやき	さけ	ごま さとう	31.6	35.8		
	他	ごまこんぶあえ	ごんぶ	ごま さとう	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	ごんにゃく あぶら さとう	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	ごむぎこ あぶら さとう でんぷん	22.3	26.3		
	他	きゅうにゅう ミニだいやき	きゅうちゅう あずき	ごむぎこ 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 ごむぎこ 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 ごま	ごまあぶら ごま	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 ごんにゃく	14.4	15.3		
18 水	主食	ごはん	ごはん					
	主菜	ハンバーグデミソース	とりこく	パンこ ごむぎこ さとう あぶら ラード	640	786		
	副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ベーコン	あぶら さとう	27.1	33.1		
	他	やさいスープ	とりこく	じゃがいも	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		25.6	32.6		
	他	けんちんじる	どうぶ あぶらあげ	さといも ごんにゃく あぶら	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 とりこく	ごむぎこ あぶら こめ	649	815		
	副菜	ナムル	ぶたにく うすらたまご いか	ごま こまあぶら	28.3	34.8		
	他	ちゅうかあえ	ぶたにく うすらたまご いか	でんぷん あぶら さとう	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)	とりこく	さとう あぶら パンこ	633	766		
	副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	ごまあぶら ごま	25.8	29.3		
	他	ワンタンスープ	とりこく	ごむぎこ ごまあぶら	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 ごむぎこ あぶら	658	806		
	副菜	みずなとえだまめのサラダ	とりこく	あぶら さとう	26.1	30.6		
	他	ふるさとじる	とりこく みそ	さつまいち	20.8	22.5		
25 水	主食	ミニバターロール	パン					
	主菜	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいや チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	702	863		
	副菜	コーンサラダ	ベーコン	あぶら さとう	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 ごむぎこ あぶら	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	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	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	ごむぎこ さとう あぶら でんぷん	698	804		
	副菜	きゃべつナムル	ごまあぶら ごま	ごまあぶら ごま	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 ごま	15.4	16.7		
31 火	主食	ごはん	ごはん					
	主菜	チキンのたつあげ	とりこく	ごむぎこ でんぷん さとう みずあめ あぶら	689	832		
	副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいや みそ	ごま あぶら	28.8	33.1		
	他	にらたまみそじる	どうぶ たまご みそ		27.2	29.3		

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。

※ただし、ごんにゃくはエネルギーにはなりません。
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>

