

令和6年5月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるとなる食べもの	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		
1	水	主食	ごくとうパン	メープル	パン さとう				
		主菜	てりやきミートボール（幼小中職2個）	とりにく ぶたにく だいず	さとう あぶら	たまねぎ	695	822	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら さとう ごま	きゃべつ えだまめ じんじん しょうが こんにんく	25.7	30.0	
		他	はるきやべつのスープ	ベーコン		きゃべつ たまねぎ とうもろこし じんじん	25.6	27.3	
2	木	主食	きゅうにゅう			2.9	3.4		
		主菜	だけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう	だけのこ	635	789	こどもの日 献立
		主菜	ほっけのしおやき	ほっけ			27.2	32.5	
		副菜	いそべあえ	のり			16.8	19.4	
他	けんちんじる	とうもろ	さといも こんにゃく あぶら	ちゆし ほうれんそう じんじん	3.2	3.8			
7	火	主食	きゅうにゅう	こどものひゼリー	きゅうにゅう とうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		623	784	
		主菜	しろみずかなのフライ	こま	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	26.6	32.2	
		副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	ごまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	17.2	19.6	
8	水	主菜	きゅうにゅう			2.6	3.0		
		主菜	ミニバターロール		パン		629	837	
		主菜	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ じんじん	23.3	29.9	
		副菜	えだまめサラダ	あぶら さとう	あぶら さとう	きゃべつ えだまめ とうもろこし じんじん たまねぎ トマト	30.0	35.8	
9	木	主菜	はるきやべつ	シチュー	きゅうにゅう とりにく				
		主菜	ごはん		こめ		662	813	
		主菜	しろうまのフライ	こま	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	24.5	28.1	
		副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	ごまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	16.8	18.0	
10	金	主菜	きゅうにゅう			2.4	2.9		
		主菜	ソフトめん	カレー-なんばん	ソフトめん		658	762	
		主菜	わかめサラダ	わかめ みそ	こんにゃく あぶら さとう こま	きゃべつ きゅうり しょうが こんにんく	22.2	25.6	
		副菜	カレー-なんばんじる	ぶたにく だししょうゆ チーズ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう はちみつ	たまねぎ ながねぎ じんじん トマト りんご パナ	15.1	16.4	
13	月	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
14	火	主菜	きゅうにゅう			2.4	2.9		
		主菜	ソフトめん	カレー-なんばん	ソフトめん		658	762	
		主菜	わかめサラダ	わかめ みそ	こんにゃく あぶら さとう こま	きゃべつ きゅうり しょうが こんにんく	22.2	25.6	
		副菜	カレー-なんばんじる	ぶたにく だししょうゆ チーズ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう はちみつ	たまねぎ ながねぎ じんじん トマト りんご パナ	15.1	16.4	
15	水	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
16	木	主菜	きゅうにゅう			2.4	2.9		
		主菜	ソフトめん	カレー-なんばん	ソフトめん		658	762	
		主菜	わかめサラダ	わかめ みそ	こんにゃく あぶら さとう こま	きゃべつ きゅうり しょうが こんにんく	22.2	25.6	
		副菜	カレー-なんばんじる	ぶたにく だししょうゆ チーズ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう はちみつ	たまねぎ ながねぎ じんじん トマト りんご パナ	15.1	16.4	
17	金	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
20	月	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
21	火	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
22	水	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
23	木	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
24	金	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
27	月	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
28	火	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
29	水	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
30	木	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		660	806	
		主菜	ハムカツ	とりにく ぶたにく にゅう	パンこ でんぷん あぶら		23.0	27.0	
		副菜	ごまあえ		こま さとう	ちゆし ほうれんそう じんじん	18.8	20.4	
31	金	主菜	きゅうにゅう	ミニぶどうゼリー	きゅうにゅう				
		主菜	ごはん		こめ		664	859	
		主菜	さばのみそ	さば みそ	さとう		27.7	34.7	
		副菜	のりすあえ	ツナ のり		ほうれんそう じんじん	23.8	29.1	

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋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。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

