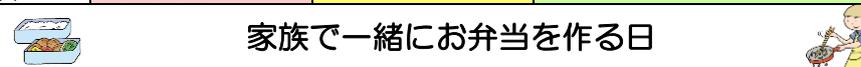


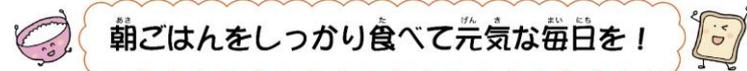
令和7年5月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくもとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	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	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ じら しょうが	631	782
		副菜	チンジャオロース	ぶたにく	さとう あぶら でんぷん こまあぶら	だけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが	25.2	29.9
		他	きゅうにゅう	とりにく	こむぎこ こまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが	19.7	22.0
2	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	こんさしいりいわしフライ	いわし たら とりにく みそ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ こぼろ れんこん にんじん りんご	656	806
		副菜	きゃべつとハムのごまじょうゆ	ハム	こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	24.7	28.9
		他	きゅうにゅう	とりにく わかめ みそ とりにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	21.9	24.6
7	水	主食	ごはん	こめ				
		主菜	にくだんごトマトソース（1人3個）	とりにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ トマト りんご	656	806
		副菜	まめとチキンのサラダ	とりにく だいず みそ	あぶら さとう こま	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	31.1	38.1
		他	きゅうにゅう	とりにゅう		きゃべつ たまねぎ エリンギ パセリ	25.2	29.4
8	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	かつおフライ	かつお	パンこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが	649	788
		副菜	いろどりひじきに とりだんごじる	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	27.8	31.3
		他	きゅうにゅう	とりにく みそ	でんぷん さとう	ほくさい ながねぎ だいこん しめじ にんじん	19.8	21.5
9	金	主食	ごはん（ハヤシライス）	こめ				
		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	624	786
		副菜	イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ たまねぎ	19.8	23.5
		他	きゅうにゅう	とりにゅう			21.1	24.1
12	月	主食	ちゅうかめん（みそラーメン）	めん				
		主菜	きょうざ（1人2個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ じら しょうが	635	721
		副菜	ちゅうかあえ	とりにく	さとう こま こまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	29.9	33.9
		他	きゅうにゅう	ぶたにく みそ	あぶら こま こまあぶら	もやし だけのこ にんじん ながねぎ じら とうもろこし にんにく しょうが	20.8	22.6
13	火	主食	ごはん	こめ				
		主菜	とうふハンバーグおろしソース	とりにく とうふ	ラード パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	650	782
		副菜	にらとちやしのあえもの	こまあぶら		もやし じら にんじん	24.6	28.3
		他	きゅうにゅう	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 こぼろ	20.6	21.7
14	水	主食	ごはん	こめ				
		主菜	フィレオチキン	とりにく	こむぎこ でんぷん あぶら		643	734
		副菜	ツナサラダ	ツナ	ノンエクサマヨネーズ あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん	30.4	33.8
		他	きゅうにゅう	ワインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	19.7	22.6
15	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	にくしゅうまい（1人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	727	879
		副菜	ナムル	とりにく	こま こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	27.3	31.9
		他	きゅうにゅう	とりにく とうふ みそ	でんぷん あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	28.2	30.7
16	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	めばるいちやほし	めばる			614	753
		副菜	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	30.9	34.7
		他	きゅうにゅう	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん だけのこ	16.4	17.4
19	月	主食	ごはん	こめ				
		主菜	きゃべつメンチ	ぶたにく とりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	きゃべつ	671	816
		副菜	ごまこんぶあえ	ごま		きゃべつ にんじん	24.0	28.0
		他	きゅうにゅう	とりにく みそ	さつまいも	ちんげんさい にんじん だいこん ながねぎ こぼろ	26.4	28.6
20	火	主食	ごはん（ぶたにくどん）	こめ				
		主菜	ぶたにくどんのぐ	ぶたにく	こんにゃく さんおんどう こまあぶら こま	だけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく	672	825
		副菜	のっぺいじる	とりにく とりにく あぶらあげ	さつまいも でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	26.8	31.8
		他	きゅうにゅう	とりにゅう	さとう もちめい しょうしんこ あぶら		17.4	19.2
 <p>家族で一緒にお弁当を作る日</p>								
22	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	さばのみそに	さば みそ	さとう		650	788
		副菜	のりすあえ	ツナ のり	あぶら	ほうれんそう にんじん もやし	27.4	30.9
		他	きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	さつまいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな こぼろ	24.5	26.4
23	金	主食	ごはん（チキンカレーライス）	こめ				
		主菜	チキンカレー	とりにく だっしゅんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ ラード	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	672	797
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロccoliー とうもろこし にんじん たまねぎ	23.1	26.7
		他	きゅうにゅう				19.8	22.0
26	月	主食	ごはん	こめ				
		主菜	ソフトめん（ごもくさんさいうどん）	ソフトめん			626	710
		副菜	さつまいもむしパン	さつまいも こむぎこ さとう ラード		もやし きゃべつ えのきだけ にんじん	24.4	27.7
		他	きゅうにゅう	とりにく なると あぶらあげ	さとう	ほうれんそう ながねぎ にんじん しいたけ わらび みずな えのきだけ ラド なめこ だけのこ	16.1	17.1
27	火	主食	ごはん	こめ				
		主菜	はるまき	とりにく	こむぎこ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし だけのこ	733	903
		副菜	ハンパンツァーサラダ	とりにく みそ	あぶら さとう こま	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん にんにく しょうが	27.1	32.6
		他	きゅうにゅう	あつあげ 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 ほくさい ちんげんさい だけのこ しいたけ	30.9	35.0
28	水	主食	ごはん	こめ				
		主菜	わかふうスバゲッティ	とりにく ベーコン とりにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		659	764
		副菜	まめとツアのサラダ	スバゲッティ あぶら でんぷん		たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ しいたけ にんにく	23.8	27.8
		他	きゅうにゅう		あぶら さとう こま	きゃべつ えだまめ にんじん	25.3	27.5
29	木	主食	ごはん	こめ				
		主菜	しろみフライ	たら	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	617	751
		副菜	みずなのサラダ	とりにく	さつまいも こま あぶら さとう	きゃべつ みずな えだまめ	22.6	25.6
		他	きゅうにゅう	みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	17.0	18.1
30	金	主食	ごはん	こめ				
		主菜	にらまんじゅう（1人2個）	とりにく	でんぷん こむぎこ ちりめん ラード あぶら さとう	じら きゃべつ だけのこ	651	792
		副菜	もやしのちゅうかあえ	とりにく	あぶら さとう こま こまあぶら	もやし きゃべつ にんじん	23.7	27.7
		他	きゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	でんぷん あぶら さとう	ほくさい たまねぎ だけのこ にんじん ちんげんさい しいたけ しょうが	20.5	21.8

※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。



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

