5　月こんだて予定表　　小学校

木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量			
		しゅしょく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(2こ) チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	米　さとう 油　ごま油 でんぷん	牛乳　ぶた肉 とり肉　豆腐	にんにく・しょうが　とうもろこし 青ピーマン　たけのこ にんじん　長ねぎ たまねぎ　こまつな	629	26.9	18.3	1.9
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおかかに じゃがいものそぼろに わかたけじる ヨーグルトふうムース(とうにゅう)りんご	米　じゃがいも 油　さとう	牛乳　さば かつお節　とり肉 だいず　かまぼこ 豆腐　わかめ	にんじん　たまねぎ いんげん　こまつな たけのこ	639	24.6	19.4	2.3
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	ブロッコリーサラダ ミートボールカレー	米　油 じゃがいも	牛乳　とり肉 だいず	ブロッコリー　とうもろこし たまねぎ　にんにく ほうれんそう　にんじん しょうが	663	23.2	18.7	2.3
9	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) アスパラサラダ スパゲッティナポリタン	パン　スパゲッティ さとう　油	牛乳　ハム ウインナー　とり肉	アスパラガス　キャベツ きゅうり　にんにく・トマト にんじん　たまねぎ 青ピーマン　マッシュルーム	669	24.8	21.8	2.7
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグてりやきソース ぶたごぼう キャベツとあぶらあげのみそしる	米　さとう でんぷん　油	牛乳　豆腐 ぶた肉　油揚げ みそ　とり肉	ごぼう　にんじん いんげん　しょうが キャベツ　たまねぎ	607	27.7	16.0	2.6
11	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	あじハーブやき ほうれんそうとコーンのソテー ウインナーとキャベツのスープ プリン	パン	牛乳　あじ ハム　とり肉 ウインナー	ほうれんそう　とうもろこし にんじん　たまねぎ キャベツ　マッシュルーム	612	27.3	21.2	2.7
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ だいこんとツナのサラダ はるさめスープ	米　でんぷん 油　はるさめ ごま油	牛乳　とり肉 わかめ　まぐろ ベーコン　豆腐	にんにく　大根 きゅうり　にんじん たまねぎ　キャベツ 干ししいたけ	677	25.9	26.8	2.5
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ ハッシュドポーク さくらんぼゼリー	米　じゃがいも 油　さとう	牛乳　ハム ぶた肉	ごぼう　にんじん きゅうり　とうもろこし たまねぎ　マッシュルーム しめじ　トマト	676	21.9	17.6	1.8
16	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	さばカレーふうみやき アスパラベーコンソテー レタスとマカロニのスープ	パン　油 マカロニ　でんぷん	牛乳　さば ベーコン　とり肉 豆腐	アスパラガス　たまねぎ にんにく　にんじん レタス	627	27.0	26.8	2.5
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ ほうれんそうともやしのごまあえ さわにわん アセロラミルクゼリー	米　じゃがいも 油　ごま さとう	牛乳　とり肉 ぶた肉	にんじん　ほうれんそう キャベツ　大根・もやし ごぼう　たけのこ 干ししいたけ　こまつな	618	23.6	17.0	1.8
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめサラダ にくだんごのすぶたふう	米　はるさめ 油　さとう でんぷん	牛乳　ハム とり肉	にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ たけのこ　青ピーマン 干ししいたけ　にんにく・しょうが	617	22.4	17.4	2.0
19	金	ごはん きざらづさんやきのり ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソースかけ さっぱりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	米　さとう じゃがいも	牛乳　豆腐 油揚げ　わかめ みそ　のり とり肉	大根　きゅうり にんじん　キャベツ のざわな　たまねぎ 長ねぎ	603	23.8	17.1	2.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー クイッティオスープ やさいゼリー(にんじん・みかん)	米　油 クイッティオ	牛乳　ぶた肉 だいず　とり肉	ごぼう　たまねぎ にんじん　にんにく・しょうが もやし　長ねぎ こまつな　干ししいたけ	597	24.2	12.0	2.1
23	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソースかけ ポークビーンズ	パン　油 さとう　じゃがいも さつまいも	牛乳　とり肉 ぶた肉　だいず ウインナー	にんにく　たまねぎ りんご　にんじん トマト　しょうが	684	34.8	22.8	2.7
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき おかかあえ キャベツとぶたにくのしるもの ヨーグルト	米　さとう	牛乳　かつお節 ぶた肉　ヨーグルト とり肉	もやし　ほうれんそう にんじん　キャベツ しょうが　長ねぎ	578	25.4	13.0	1.8
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに だいこんサラダ マーボーどうふ	米　さとう でんぷん　油	牛乳　あじ ハム　豆腐 ぶた肉　みそ	大根　にんじん きゅうり　干ししいたけ たまねぎ　長ねぎ にら　にんにく・しょうが	658	30.6	20.0	2.4
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	やさいグラタン コンソメスープ	米	牛乳　ベーコン	にんじん　たまねぎ 大根　キャベツ もやし　ほうれんそう	553	13.9	18.3	1.2
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらさいきょうづけ こんにゃくのいりに たけのことわかめのみそしる とうにゅうバンナコッタ(はちみつレモン)	米　油 さとう	牛乳　さわら とり肉　わかめ 厚揚げ　みそ	にんじん　ごぼう いんげん　しょうが たけのこ　長ねぎ こまつな	609	25.7	17.3	2.0
30	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミニチキンレモンハーブ(2こ) きゅうりとキャベツのサラダ コーンポタージュ	パン　じゃがいも	牛乳　とり肉 ハム　ベーコン 豆乳	きゅうり　にんじん キャベツ　たまねぎ とうもろこし	668	25.5	23.8	2.7
31	水	ごはん ぎゅうにゅう	ボロニアカツ もやしのナムル にくだんごのスープ	米　油 さとう　ごま油 ごま	牛乳　ハム とり肉	こまつな　にんじん もやし・にら　きゅうり しょうが　たまねぎ チンゲンサイ　干ししいたけ	631	23.4	21.0	2.1

	栄養素量			
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
平均値	631 kcal	25.1 g 16 %	19.3 g 28 %	2.2 g
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

＊都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

＊主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

5月期の給食費の振替日は、
5月31日(水)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。

小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。