

5 月こんだて予定表

小学校



このマークの日は食品ロス削減の日

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 よ う						栄 養 素 量			
		しゅよく・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	水	ごはん ぎゅうにゅう	ふたどんのぐ クイッティオスープ レモンマフィン	米 さとう	油 米麺	牛乳 とり肉	ふた肉	たまねぎ えだまめ 長ねぎ 干しいたけ	にんじん もやし こまつな	641	26.0	18.2	2.1
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ さといものそぼろに わかたけじる ソーダフロートふうゼリー	米 油	さといも さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐	とり肉 かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん しょうが たけのこ	たまねぎ えだまめ 長ねぎ	659	23.4	22.7	2.1
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	ボークカレー パンパンジーサラダ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	米 じゃがいも ごま	油 米麺	牛乳 だいず	ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが にんじん とうもろこし	656	21.9	19.2	2.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのおかかあえ キャベツとあつあげのみそしる	米	さとう	牛乳 ぶた肉 生揚げ	とり肉 かつお節 みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん	とうもろこし たまねぎ	590	25.7	18.9	2.2
9	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) ハムサラダ スパゲッティナポリタン	パン 油	パン粉 さとう	牛乳 ハム	とり肉 ぶた肉	キャベツ とうもろこし にんじん しめじ	きゅうり にんにく たまねぎ 青ピーマン	598	26.2	19.8	2.5
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのあげに ごぼうサラダ おいものにも	米 ごま さといも	さとう じゃがいも 油	牛乳 ハム さつま揚げ	あじ ぶた肉	にんじん きゅうり たまねぎ	ごぼう えだまめ	613	28.6	16.7	2.1
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごわふうあじ(2こ) いそあえ みそちゃんこ	米 さとう	ごま油 油	牛乳 のり 油揚げ みそ	とり肉 ぶた肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし にんにく・しょうが 干しいたけ えのきたけ	きゅうり にんにく たまねぎ きゅうり	589	24.5	18.7	1.6
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポロニアカツ ぶたごぼう きりぼしだいこんのみそしる	米 油 米粉	さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ	とり肉 豆腐 みそ	ごぼう えだまめ 切干しだいこん こまつな	きゅうり しょうが たまねぎ	658	27.0	23.1	2.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばしせんみそやき ビビンバふういため ちゅうかコンスープ	米 ごま油	さとう でんぱん	牛乳 みそ だいず 豆腐	さば ぶた肉 ハム	にんじん にら 長ねぎ こまつな	もやし にんにく たまねぎ とうもろこし	622	27.6	23.3	2.2
16	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ブロッコリーサラダ ボークビーンズ チーズ	パン じゃがいも さとう	さつまいも 油	牛乳 ウイナー だいず	ぶた肉 ひよこ豆 チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ	630	27.8	22.0	2.4
17	金	ごはん きざらづさんやきのり ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ナムル とんじる	米 油 さとう さといも	でんぱん ごま ごま油	牛乳 ハム 豆腐 みそ	とり肉 ぶた肉 油揚げ のり	にんにく もやし 大根 長ねぎ	こまつな にんじん ごぼう しょうが	632	30.9	19.3	1.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくシュウマイ(2こ) やさしいため とうふとなめこのみそしる	米 でんぱん	油	牛乳 豆腐 みそ	ぶた肉 油揚げ	たまねぎ にんじん きくらげ もやし 青ピーマン にんにく・しょうが たけのこ	キャベツ なめこ こまつな	627	25.0	23.4	2.4
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドボーク ひじきのマリネ	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいず ツナ	ぶた肉 ひじき	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん えだまめ きゅうり	604	23.5	20.2	2.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナいため やさいとこんぶのサラダ りんごゼリー	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ ハム	ぶた肉 こんぶ	長ねぎ にんにく・しょうが にら もやし たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	にんにく・しょうが とうもろこし えのき たまねぎ きゅうり	606	26.3	16.6	1.8
23	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ボークチキンミンチカツ もやしのカレーサラダ ABCスープ	パン 油 マカロニ	パン粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉	ぶた肉 ハム	たまねぎ もやし マッシュルーム	きゅうり にんじん ブロッコリー	583	25.1	20.1	2.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのちゅうかあえ マーボー豆腐 あじつきこざかな 	米 ごま油 でんぱん	さとう 油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	ハム だいず かたくちいわし	切干しだいこん にんじん レモン にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	きゅうり えだまめ しょうが にんじん たまねぎ	610	29.2	18.8	2.5
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ あさづけ トックススープ	米 油 トック	米粉 ごま油	牛乳 とり肉	ぶた肉 わかめ	長ねぎ きゅうり しょうが	にんじん キャベツ えのきたけ	589	17.2	16.0	2.2
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう ささみのちゅうかあえ ヨーグルト	米 ごま ごま油	油 さとう でんぱん	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ぶた肉	たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	にんじん えだまめ にんにく・しょうが	614	24.9	16.4	2.0
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりさかなカツ(たら・しらす) はるさめサラダ ぐだくさんみそしる	米 さとう 小麦粉 はるさめ	じゃがいも パン粉 油 ごま油	牛乳 しらす ハム 豆腐	たら 青のり とり肉 みそ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	にんじん キャベツ	623	26.1	17.5	2.2
30	木	しよくパン いちごジャム 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 ミネストローネ	パン 油 マカロニ	ジャム さとう じゃがいも	牛乳 ハム だいず	とり肉 ぶた肉	きゅうり キャベツ たまねぎ トマト	にんじん セロリ えだまめ	599	26.7	19.5	2.9
31	金	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ポトフ アセロラミルク 	米 じゃがいも	油	牛乳 だいず	ぶた肉 ウイナー	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー	たまねぎ にんにく・しょうが とうもろこし	648	24.0	17.5	2.8

*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(金)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。

平均値	619 kcal	25.6 g	19.4 g	2.2 g
		17 %	28 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※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。