



平成30年 5月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実							
1 火	しよくパン みかんジャム	てりやきチキン こんにやくサラダ(ド) ミートボールスープ	○	とりにく さかなのすりみ	ぎゆうにゆう	パブリカ にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ えだまめ コーン はくさい しめじ	パン ジャム パンこ さとう かたくりこ	ドレッシング	586	24.9	21.4
2 水	ごはん たけのこごはんのぐ こどもの日献立	かつおフライ(ソ) はるキャベツのみそしる かしわもち	○	とりにく あぶらあげ かつお みそ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ かしわもち	あぶら	691	27.4	17.0
7 月	ごはん	なまあげとやさいのみそいため わかめときゅうりのすのもの かきたまじる	○	なまあげ ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	622	24.3	19.0
8 火	パックうどん サラダうどんのぐ めんつゆ	いかのてんぷら かぼちゃのそぼろに	○	いか ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	うどん こむぎこ さとう	ごま あぶら	630	23.3	21.6
9 水	ごはん	さわらのピリからトマトソース ちゅうかナムル はるさめスープ	○	さわら ハム	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	ねぎ しめじ にんにく だいこん もやし キャベツ たけのこ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	588	22.6	16.4
10 木	きなこあげパン	ポークビーンズ カラフルサラダ(ド) ヨーグルト	○	きなこ ぶたにく いんげんまめ	ぎゆうにゆう チーズ ヨーグルト	トマト ブロッコリー パブリカ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	642	25.0	23.7
11 金	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ(ド) チーズ	○	とりにく	ぎゆうにゆう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	692	24.0	21.1
14 月	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくスープ	○	ぶたにく おから たまご	ぎゆうにゆう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	608	22.8	19.5
15 火	サンドパン	サーモンフライ(ソ) キャベツのスープに なつみかん	○	さけ ウインナー いんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ なつみかん	パン こむぎこ パンこ	あぶら	583	23.9	23.5
16 水	ゆかりごはん	あつやきたまご にくじゃがに じゃこサラダ	○	たまご ぶたにく	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	しそ にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	661	23.8	17.5
17 木	せわりコッペパン	チリコンカン はなやさいサラダ(ド) ABCスープ	○	ぶたにく いんげんまめ だいず ひよこまめ ベーコン うずらのたまご	ぎゆうにゆう	さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ カリフラワー きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	オリブオイル ドレッシング ごま	626	26.5	24.7
18 金	ごはん	みそカツ いとこんのいりに けんちんじる	○	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゆうにゆう	みつば にんじん	にんにく しらたき ごぼうこんにやく だいこん しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	674	25.7	18.9
21 月	ごはん	ぶたにくのなんぶやき くきわかめサラダ(ド) ごぼうのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ きゅうり もやし ごぼう ねぎこんにやく	ごはん さとう はるさめ	ごま ドレッシング	693	26.7	25.3
22 火	ツイストパン	オレガノレモンチキン コーンサラダ(ド) クラムチャウダー	○	とりにく ベーコン あさり	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	にんにく コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム たまねぎ	パン じゃがいも	オリブオイル ドレッシング	652	34.8	24.8
23 水	ごはん	さばのしおやき ごもくまめ とんじる	○	さば だいず とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	こんにやく しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	675	30.2	23.0
24 木	パンプキンパン	はるキャベツのスパゲティ スコッチエッグ フルーツミックス	○	ベーコン かつおぶし とりにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく パインアップル もも みかん	パン スパゲティ パンこ かたくりこ	バター あぶら	682	25.6	20.7
25 金	ごはん	アジフライ(ソ) ひじきに いなかじる	○	アジ とりにく ちくわ だいず なまあげ みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	668	25.3	29.7
28 月	わかめごはん	おつきりこみ こんにやくのみそに ごまあえ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいたけこんにやく キャベツ えのきたけ コーン	ごはん めん さといも さとう	ごまあぶら ごま	589	20.8	12.8
29 火	ナン	キーマカレー ごぼうサラダ コンソメスープ	○	ぶたにく おから ベーコン	ぎゆうにゆう ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	こんにやく たまねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり	ナン こむぎこ じゃがいも マカロニ	バター ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング	616	25.7	25.5
30 水	ごはん	わかどりのマリネ キャベツのしおごあえ なめこじる	○	とりにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ かたくりこ さとうじゃがいも	あぶら ごま	673	30.5	18.8
31 木	くろしよくパン	ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	○	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	バター オリブオイル	579	21.7	19.8
										765	27.8	24.3



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎5月分の給食費引き落とし日は5月31日(木)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です

上段：小学校

下段：中学校