



令和4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		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	あじのやくみソースがけ ごまみそあえ わかたけじる かしわもち	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ねぎ きゃべつ たけのこ しょうが	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	あぶら ごまあぶら ごま	635 770	27.6 32.5	16.3 18.4	2.3 2.8
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルトピーチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン もも にんにく しょうが プルーン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	760 914	22.3 26.3	22.8 25.8	2.6 2.5
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに はなやさいサラダ おおむぎのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム りんご きゅうり はくさい セロリ	ごはん さとう おおむぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	645 814	25.2 30.6	21.2 25.1	3.1 4.1
10火	わかめうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ (こ小①中②) アーモンドあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ほうれんそう にんじん	ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ だいこん	うどん さとう てんぷらこ	あぶら アーモンド	594 651	26.2 29.1	16.6 17.6	4.1 4.9
11水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに くきわかめのきんぴら かきたまじる	さば とうふ さつまあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	644 806	25.1 30.7	20.8 24.7	3.7 4.6
12木	ゆめロール ジョア	とりにくのハニースタートやき コーススローサラダ クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	ジョア ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ	608 764	32.5 39.2	19.3 24.3	3.1 4.0
13金	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ぼうぎょうざ みしょうかん	ぶたにく いか うずらたまご ぼうぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ きくらげ しょうが にんにく みしょうかん	ごはん かたくりこ	あぶら	615 741	23.4 27.4	19.4 21.6	1.5 1.6
16月	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ ひじきサラダ やさいたつぷりみそしる	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし ひじき	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	642 807	25.4 31.1	23.5 28.5	2.3 3.0
17火	サンドパン ぎゅうにゅう	ソースチキンカツ カラフルサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	あぶら	649 831	23.3 29.5	30.1 37.3	3.3 4.7
18水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ いなかじる	いわし ちくわ あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	638 798	24.6 30.1	20.1 23.8	2.4 3.0
19木	ミルクパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに コーンサラダ みしょうかん	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく みしょうかん	ミルクパン マカロニ さとう	あぶら	642 800	28.4 35.1	23.5 28.3	2.5 3.3
20金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチあえ わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ りんご きゅうり えのきたけ にんにく だいこん	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	564 707	22.3 27.0	17.4 20.4	1.8 2.3
23月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご キャベツのしおこぶあえ じゃがいものそぼろに	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも しらたき	ごま あぶら	623 758	23.1 26.4	16.8 18.2	1.9 2.3
24火	パンツキンパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ たこナゲット(こ小①中②) はなやさいサラダ	ウインナー かつおぶし たこナゲット	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり カリフラワー にんにく	パン さとう スパゲティ	バター ノンエッグマヨネーズ あぶら	624 796	26.6 33.3	22.6 27.3	2.5 3.3
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのしゃきしゃきどんのぐ わかめときゅうりのすのもの だいこんのふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ きゅうり ねぎ だいこん	ごはん しらたき さとう	ごまあぶら ごま	604 758	24.0 29.4	19.9 23.6	2.2 2.9
26木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー アーモンドサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さや いんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも さとう うめゼリー	あぶら アーモンド	592 734	23.0 28.0	22.5 27.1	2.5 3.2
27金	ごはん ぎゅうにゅう	アジフライ(ソ) とりにくとこんにやくののりからいため わかめのみそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さや いんげん	たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう こんにやく ふ	あぶら	631 790	28.0 34.6	28.2 34.3	2.1 2.9
30月	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	こがねに しんたまねぎのわふうサラダ オレンジ	なまあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし オレンジ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	611 759	22.8 27.5	17.2 20.0	1.7 1.9
31火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース かいそうサラダ やさいカレースープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	トマト きゅうり キャベツ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし れんこん もやし ぶなしめじ	パン さとう	あぶら	579 710	27.5 33.4	22.1 26.5	3.5 4.5

(ソ)・・・ポトルソース

◎こんだては、つごうで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(火)**です。

◎お米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



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

