



# 令和3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				
6木	サンドパン ぎゅうにゅう	メンチカツ はなやさいサラダ(ド) キャベツのスープに	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり いんげんまめ キャベツ たまねぎ	パン パンこ	あぶら ごま ドレッシング	685 855	22.9 27.9	33.7 41.5	3.4 4.4
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー グリーンサラダ(ド) びわゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ びわ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	698 861	22.1 27.1	18.1 20.7	2.4 3.0
10月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき パンサンスー サンラータン	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	700 820	19.6 22.8	24.7 26.0	1.9 2.3
11火	ココアパン ぎゅうにゅう	はるキャベツのスパゲッティ ほうれんそうのグラタン フルーツヨーグルト	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく みかん もも パインアップル	パン スパゲッティ	バター	689 824	20.7 24.6	24.5 27.1	2.0 2.3
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき やさしいため とんじる	さば ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら	678 840	29.0 35.2	24.2 28.6	2.2 2.2
13木	はちみつパン ぎゅうにゅう	フライビーンズ アーモンドサラダ(ド) コーンチャウダー	だいち ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン かたくりこ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド ドレッシング	685 863	23.9 29.1	26.4 32.2	3.1 3.3
14金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えびシューマイ(こ小2個・中3個) キャベツとわかめのナムル	とうふ ぶたにく えび さかなすりみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	688 875	29.2 36.7	22.8 28.1	2.3 3.1
17月	ごはん ぎゅうにゅう	アジフライ ひじきのにももの ごぼうのみそしる	あじ ちくわ あぶらあげ だいち とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう こんにゃく	あぶら	666 825	25.3 30.6	30.3 36.7	2.5 3.1
18火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース とりにくとペンネのクリームに こまつなサラダ	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん こまつな	ほしぶどう たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ レモン	パン さとう かたくりこ ペンネ さとう じゃがいも	あぶら	683 874	28.3 35.2	26.0 32.0	2.7 3.7
19水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのとさに くきわかめのきんぴら ごじる	いわし さつまあげ だいち ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	643 801	26.4 32.1	19.2 22.5	2.8 3.3
20木	せわりコッパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ(ド) みしょうかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり みしょうかん	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	692 871	22.9 28.0	18.9 22.7	3.7 4.9
21金	なめし ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(こ小2個・中3個) にくじゃが キャベツのしおこぶあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	688 862	22.5 27.1	21.3 25.4	3.1 3.9
24月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく きのこのキムチあえ わかめスープ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら ごま	644 801	24.7 30.1	22.2 26.6	2.9 3.6
25火	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ(ソ) キャベツとたまごのソテー ABCスープ	ホキ ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし コーン たまねぎ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	655 801	26.6 32.2	22.2 26.5	3.5 4.1
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき ごぼうサラダ みそワントン	いか ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ しょうが きゅうり だいこん もやし	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	644 796	25.8 31.3	16.9 19.2	2.9 3.5
27木	くろパン ぎゅうにゅう	オレガノレモンチキン ツナサラダ(ド) ポークビーンズ	とりにく ツナ ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ トマト	にんにく レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら ドレッシング	677 856	37.6 47.5	25.3 30.6	2.9 3.3
28金	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのわふうカレー カラフルサラダ(ド) なつみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パプリカ	ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん りんご にんにく しょうが キャベツ コーン なつみかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	682 810	21.0 24.6	20.2 20.8	1.9 2.0
31月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いとこんにゃくのいりに かきたまじる	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら ごま	669 837	26.4 32.1	22.1 26.3	2.4 3.2



(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。 ◎やさしいサラダは、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(月)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食べて元気な毎日を!

