



# 令和6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とのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・たまご 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				
1水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キャベツのナムル はるさめスープ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし だいこん キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	615 811	22.0 29.3	18.9 24.3	1.4 1.8
2木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(こ小①中②) ごまみそあえ わかめうどん	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ごまつな にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	パン てんぷらこ さとう うどん	あぶら ごま	632 800	27.0 37.2	18.7 21.6	2.6 3.3
7火	ロールパン ぎゅうにゅう	おさかなステーキ ツナとマカロニのサラダ クラムチャウダー	ベーコン あさり ツナ おさかなステーキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	ホワイトルウ ドレッシング	636 789	33.5 41.2	22.1 26.3	2.8 3.4
8水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーしょうゆやき おかかあえ おうごんに	とりにく かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はちみつ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	661 820	32.5 39.3	20.9 24.7	2.1 2.6
9木	くろパン ぎゅうにゅう	オムレツマッシュルームソースかけ さんしょくソテー オニオンスープ	ベーコン オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん パプリカ	マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう	あぶら ハヤシルウ	617 786	23.8 28.9	27.1 33.1	2.9 3.3
10金	ごはん ぎゅうにゅう	えびシュウマイ(こ①小②中③) パンサンスー マーボーどうふ	とうふ ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	673 862	25.1 31.3	22.3 27.3	1.6 2.2
13月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとだいのり のりごまあえ サンラータンスープ	とりにく だいのり ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ キャベツ しいたけ もやし ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	634 810	27.7 34.1	23.2 28.0	1.6 2.1
14火	キャロットパン ぎゅうにゅう	はるキャベツのスパゲティ ごぼうサラダ ウインナー	ベーコン かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし にんにく	パン スパゲティ さとう	バター /エッグマヨネーズ	674 847	24.6 30.3	27.4 33.3	2.6 3.3
15水	ごはん ぎゅうにゅう	<b>もりきりDAY</b> あじのごまてりやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる	あぶらあげ ちくわ あつあげ あじのごまてりやき	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん ごまつな	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	636 801	29.4 36.5	19.3 23.0	2.0 2.5
16木	ココアパン ぎゅうにゅう	じゃがいものバターに じゃこサラダ グレープフルーツ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり もやし グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう	バター ごま ごまあぶら	628 816	23.5 29.8	24.6 30.4	2.5 3.3
17金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンとアスパラのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし プルーン にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールウ	721 880	20.3 24.4	20.3 23.5	2.4 2.9
20月	ごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはんのぐ ひじきサラダ やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ にぼし	にんじん ごまつな かぼちゃ	しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら /エッグマヨネーズ	609 784	22.5 27.9	19.6 23.7	2.3 2.9
21火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー ごまつなサラダ パンプキンポターージュ	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ごまつな かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ レモン エリンギ ぶなしめじ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	613 790	26.5 33.6	24.1 30.1	2.8 3.8
22水	ごはん ぎゅうにゅう	<b>給食で日本一周！宮崎県</b> チキンなんばん いなかじる オレンジ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり レモン だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら /エッグマヨネーズ ごまあぶら	644 801	26.3 31.7	20.9 24.5	2.1 2.7
23木	くろパン ぎゅうにゅう	ミートボール(こ①小②中③) コーンサラダ えびとマカロニのクリームに	ベーコン えび ミートボール	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	676 820	28.3 33.3	24.1 27.9	2.5 3.1
24金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに かいそうさらだ ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	627 804	24.8 30.1	18.3 21.9	2.4 3.3
27月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご あおなともやしのいそかあえ ちくぜんに	とりにく ごもくあつやき たまご	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう れんこん だいこん たけのこ	わかめごはん こんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら	609 783	23.6 29.2	18.6 21.6	2.4 3.1
28火	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば たこナゲット(こ小①中②) ヨーグルトあえ	ぶたにく たこナゲット	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	748 955	27.4 34.4	23.3 28.4	2.8 3.2
29水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	いかなのねぎしおやき こんさいサラダ みそワントン	いか ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし もやし キャベツ しょうが	ごはん さとう かたくりこ ワントンのかわ ふりかけ	ごまあぶら /エッグマヨネーズ ごま	616 794	25.7 31.9	16.2 19.1	2.6 3.3
30木	しょくパン ぎゅうにゅう	かつおカツ はなやさいサラダ おおむぎのスープ	かつおカツ ベーコン	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 はくさい たまねぎ セロリ	パン さとう おおむぎ じゃがいも	あぶら /エッグマヨネーズ	618 801	28.4 36.2	22.4 27.3	2.8 3.3
31金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんのぐ だいこんとツナのすのもの かきたまじる	ぶたにく ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん しらたき さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごま	636 810	24.8 31.5	20.9 25.6	2.1 2.8

◎献立は、都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダはすべて熱処理しています。 ◎はしは毎日洗って持ってきましょう。  
◎5月分の給食費引き落とし日は5月31日(金)です。 ◎お米と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

