



令和7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・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木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ ポトフ	ウインナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう	ルエッグマヨネーズ ハヤシルウ	633 793	27.4 33.5	25.9 31.5	3.4 4.4
2金	ごはん ぎゅうにゅう	たけのごはんのぐ とりにくのなんぶやき やさいたつぷりみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	636 792	33.5 41.4	17.9 21.3	2.9 3.6
7水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく しおキャベツナムル はるさめスープ	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	たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんにく	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	602 755	24.0 29.1	20.2 23.7	1.3 1.7
8木	しよくパン ぎゅうにゅう	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ ポークビーンズ チョコクリーム	ぶたにく だいたい ハムチーズピカタ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも チョコクリーム	ルエッグマヨネーズ あぶら	655 823	28.8 35.4	27.6 33.3	2.6 3.4
9金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのカレーじょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ きびのつみなじる	あじのカレーしょうゆけ あぶらあげ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ だいこん まいたけ ねぎ	ごはん すいとん さとう	あぶら	646 808	32.0 39.8	17.9 21.2	2.2 2.8
12月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ あおなとじゃこのいそかあえ あつあげとこまつなのみそしる	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこのり	ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし しょうが	ごはん しらたき じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 809	29.3 36.3	22.6 27.0	2.7 3.6
13火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小中②) バンサンスー ワンタンスープ	きなこ にくだんご ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし はくさい しょうが にんにく	パン さとう はるさめ ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	600 720	23.2 27.0	22.4 25.7	2.2 2.8
14水	パクウどん ぎゅうにゅう	食べて知ろう! 大阪・関西万博! 大阪府の郷土料理! かんさいふうきつねうどんのしる たこやき(こ①小中②) ひじきサラダ オレンジ	とりにく なた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ しょうが	うどんのめん かたくりこ さとう たこやき	ルエッグマヨネーズ	587 710	22.1 25.8	19.5 23.0	3.2 4.2
15木	ロールパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー コールスローサラダ イタリアンたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ さとう パンこ	あぶら ドレッシング	632 792	25.3 31.3	29.5 36.3	3.4 4.5
16金	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(こ①小②中③) うみのさちサラダ マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ツナ えびシューマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	659 844	26.7 33.4	22.6 27.8	2.3 3.0
19月	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはんのぐ とりにくのハニーマスタードやき いなかじる	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たくあん はくさいキムチ ねぎ だいこん ごぼう	ごはん はちみつ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	600 747	29.3 35.1	18.5 21.4	2.6 3.5
20火	キャロットパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ キャベツといんげんのソテー じゃがいものとうにゅうバターに	スペインふうオムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	さいやいんげん パプリカ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら とうにゅうバター	624 781	26.1 32.2	23.4 28.2	2.6 3.3
21水	ごはん ぎゅうにゅう	中学校 体育祭「勝負飯」 かつおカツ ごもくきんぴら からだをつくるたまごはるさめスープ(勝負飯)	かつおカツ ぶたにく ちくわ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ	ごはん こんにやく さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	653 812	26.5 32.1	18.7 21.9	1.7 2.1
22木	くろパン ぎゅうにゅう	じゃがいものグラタン カラフルサラダ ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン じゃがいものグラタン さとう	あぶら	636 765	24.4 29.0	24.6 28.4	2.4 3.1
23金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ グレープフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ 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	あぶら カレールウ	641 787	19.6 23.4	19.2 22.1	2.4 2.8
26月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) ちゅうかコーンスープ	ぶたにく だいたい たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいたいもやし たまねぎ しいたけ とうもろこし にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	664 831	30.5 37.3	25.1 30.2	1.5 2.3
27火	コッペパンせわり ジョア(ブルーベリー)	やきそば おさかなナゲット(こ①小中②) フルーツのゼリーあえ	ぶたにく おさかなナゲット	ジョア	にんじん にら	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 ゼリー	あぶら	685 842	22.7 26.6	15.2 18.0	2.8 3.4
28水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご もやしいため じゃがいものそぼろに	ぶたにく とりにく たまごやき	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	わかめごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	628 785	23.6 28.7	18.9 21.1	2.5 3.3
29木	ツイストロール ぎゅうにゅう	ウインナー グリーンサラダ クラムチャウダー	ウインナー ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	603 757	26.1 31.8	26.9 32.7	3.3 4.1
30金	ごはん ぎゅうにゅう	さかなとやさいのオーロラあえ そくせきづけ サンラータンスープ	まぐろ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり だいこん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 758	30.8 38.0	16.3 18.9	2.2 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。

◎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

