



# 令和元年 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		きゆうにゆう	しよくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
	しよしよく	ふくしよく		あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ 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・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
7 火	サンドパン	メンチカツ(ソ) はなやさいサラダ(ド) キャベツのスープに	○	ぶたにく とりにく ウィナー	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー きゅうり キャベツ	パン パンこ こむぎこ さとう	ごま ドレッシング	626	22.2	29.0
8 水	おせきはん ごましお	あつやきたまご じゃこサラダ とんじる	○	たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ねぎ ごぼう	おせきはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	665	26.6	18.6
9 木	くろパン	はるキャベツのスパゲティ ほうれんそうグラタン ヨーグルトあえ	○	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゆう チーズ 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 スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも	バター	689	20.2	22.6
10 金	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ(ド) びわゼリー	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ プルーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	696	20.3	20.4
13 月	わかめごはん	からあげ(こ小2、中3) バンサンデー もずくのサンラータン	○	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ もずく	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	656	24.6	21.9
14 火	せわりコッペパン	やきそば だいこんサラダ みしょうかん	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん いら	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	713	24.3	21.6
15 水	ごはん	いわしのときに くきわかめサラダ(ド) いなかじる	○	いわし かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゆう くきわかめ	にんじん	きゅうり もやし こんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	ドレッシング ごまあぶら	632	23.1	19.3
16 木	ツイストパン	ハンバーグデミグラスソース やさいソテー クラムチャウダー	○	とりにく ぶたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ りんご もやし えのきたけ にんにく マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	あぶら	704	30.5	28.1
17 金	ごはん	みそカツ おかかあえ けんちんじる	○	ぶたにく みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ もやし 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 ごま	693	24.0	23.6
20 月	ゆかりごはん	いかのねぎしおダレ ごぼうサラダ みそワニタン	○	いか ぶたにく なたく みそ	はっこうにゆう	しそ にんじん いら	ねぎ しょうが ごぼう きゅうり だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう ワニタンのかわ かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング ごま	638	25.5	16.7
21 火	ロールパン	チーズオムレツ チリコンカン ABC スープ	○	たまご 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	ぎゅうにゆう チーズ	いんげん にんじん	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	689	28.4	28.5
22 水	ごはん	あじフライ(ソ) やさいいため ごぼうのみそじる	○	あじ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	673	26.1	30.9
23 木	ナン	キーマカレー コンソメスープ オレンジ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく コーン オレンジ	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	663	29.8	23.4
24 金	ごはん	とりつくね(こ小2個、中3個) にくじゃがに しおこんぶあえ	○	とりにく とりレバー ぶたにく	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	631	21.8	15.2
27 月	ごはん	さばのみそに ごもくひじき かきたまじる	○	さば みそ とりにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゆう ひじき	こまつな きぬさや にんじん	しいたけ たまねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	651	27.4	21.3
28 火	くろしよくパン	オレガノレモンチキン ツナサラダ(ド) ミネストローネ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん パプリカ トマト	にんにく キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい セロリー	パン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ドレッシング	602	31.2	20.5
29 水	ごはん	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 みそ うずらのたまご	ぎゅうにゆう わかめ	いら にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく こんにやく きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644	24.7	22.2
30 木	ミルクパン	ポークビーンズ カラフルサラダ(ド) なつみかん	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゆう チーズ	トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン なつみかん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	684	27.6	24.8
31 金	ごはん	はるまき マーボーどうふ ブロッコリーのちゅうかあえ	○	とうふ ぶたにく おから	ぎゅうにゆう	にんじん いら ブロッコリー	こんにやく キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり きくらげ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	713	26.2	26.4



(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。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎5月分の給食費引き落とし日は5月31日(金)です。

上段：小学校

下段：中学校

れんきゅう あ せいかつ はや はや あさ こころ せいかつ  
**連休明けは生活リズムがくずれがちです。早ね早おき朝ごはんを心かけて生活リズムをととのえましょう**