



令和5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)		からだのちょうしをとのえる(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月	ごはん ぎゅうにゅう	たけのこごはんのぐ じゃこサラダ いなかじる	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ こさかな	にんじん	ほししいたけ もやし たけのこ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	620 772	25.1 30.6	19.6 23.6	2.5 3.2
2火	端午の節句(たんごのせっく)献立 パックうどん ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに ごまみそあえ わかめうどんのしる かしわもち	とりにく なると たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな	ねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	うどん さとう かしわもち	ごま 	622 713	27.0 30.3	25.4 16.1	3.7 4.4
8月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) はるさめスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく だいずもやし もやし ねぎ とうもろこし	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	617 769	25.2 30.3	20.9 24.8	1.3 1.9
9火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば いかなゲット(こ・小①中②) フルーツヨーグルト	ぶたにく いかなゲット	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	785 950	25.0 31.4	24.7 30.2	3.2 4.0
10水	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく こうみづけ わかたけじる	ぶたにく とうふ	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 キャベツ きゅうり たくあん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	608 759	24.9 30.2	19.6 23.4	2.6 3.7
11木	はちみつパン ぎゅうにゅう	チキンのオープンやき キャベツといんげんのソテー コーンポタージュ	チキンのオープンやき	ぎゅうにゅう	さやいんげん パセリ にんじん パブリカ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	611 719	26.9 30.3	21.9 24.0	2.3 3.0
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご きゅうり にんにく しょうが キャベツ とうもろこし オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	663 817	23.2 27.9	17.4 19.9	2.8 2.9
15月	給食で日本一周！！静岡県 ごはん ジョア(しろぶどう)	さくらえびのかきあげ キャベツのさっぱり みそしる かきあげどんのタレ	とりにく あぶらあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ さくらえびかきあげ にぼし		キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	633 758	20.7 24.4	16.4 17.3	3.7 4.2
16火	しよくパン ぎゅうにゅう	ウインナー ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン だいず ハム ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	バター オリーブオイル	637 777	27.9 33.0	28.6 33.6	3.6 4.6
17水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのなんぶやき だいずのごもくに やさいたつぷりみそしる	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ほししいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	642 806	30.1 36.8	20.3 23.9	2.7 3.5
18木	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに アーモンドサラダ かわちばんかん	ベーコン えび	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 きゅうり とうもろこし かわちばんかん	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ホワイトルウ	626 776	25.6 30.8	22.5 27.1	2.5 3.2
19金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき しんたまねぎのツナサラダ こがねに	いか ツナ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	651 816	30.7 37.9	19.0 22.5	2.0 2.4
22月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチあえ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゅうり 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	610 762	24.0 28.9	19.0 22.2	1.7 2.2
23火	こめこパン ぎゅうにゅう	レバーいりごまつね(こ①小②中③) さんしよくソテー じゃがいものバターに	つくね ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	バター	638 766	27.5 32.6	26.7 31.0	3.3 4.2
24水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ぼうぎょうざ(こ・小①中②) こんにゃくサラダ	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし とうもろこし こんにゃく しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	697 876	29.8 36.6	24.4 29.4	2.5 3.1
25木	こども園のメニュー キャラットパン ぎゅうにゅう	まぐろとやさいのオーロラあえ ブロッコリーのごまマヨあえ オニオンスープ	まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー	もやし きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	パン かたくりこ さとう	あぶら ごま 「エッグマヨネーズ」 	658 826	31.9 39.6	28.0 34.1	2.5 3.5
26金	わかめごはん ぎゅうにゅう	たまごやき ひじきとツナのいりどりナムル じゃがいものそぼろに	たまごやき とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり しらたき しょうが	わかめごはん さとう じゃがいも	あぶら らーゆ ごま ごまあぶら	657 802	25.7 30.0	18.6 20.6	2.8 3.5
29月	給食で日本一周！！兵庫県 ごはん ぎゅうにゅう	たこめしのぐ カラフルサラダ ばちじる 	たこ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パブリカ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう そうめん	あぶら	600 750	24.5 29.7	17.9 21.0	1.9 2.6
30火	パーカーハウス ぎゅうにゅう	かつおカツ コールスローサラダ ABC スープ	かつおカツ ベーコン	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	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	598 750	25.7 31.3	22.5 27.0	3.3 4.2
31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 あおなともやしのいそかあえ なめこじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり にぼし こさかな	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	621 783	25.6 31.2	20.4 24.1	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てましょう。

◎5月分の給食費引き落とし日は5月31日(水)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