



平成 29 年 5 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター



日 曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゚ ゃ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか からだをつくるもの		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			
1 月	ごはん こどもの日献立	ごもくちらしのぐ かつおやくみソース わかたけじる かしわもち	○	あぶらあげ こおりどうふ たまご かつお とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	かんぴょう しいたけ れんこん しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	ごま サラダあぶら ごまあぶら	646 765	28.1 31.3	17.2 20.3
2 火	ナン	キーマカレー やさいスープ オレンジ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン セロリー オレンジ	ナン じゃがいも	ごまあぶら バター サラダあぶら	541 679	24.6 30.5	21.6 26.1
8 月	ごはん	あじのしおやき ひじきに ごぼうのみそしる	○	あじ だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう ひじき にぼし	にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	603 742	28.5 34.6	15.2 17.4
9 火	パンブキンパン	はるキャベツのスパゲティ スコッチエッグ フルーツしらたま	○	ベーコン かつおぶし たまご とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく もも パインアップル みかん	パン パンこ スパゲティ しらたまだんご	バター	703 838	26.5 30.2	20.8 22.7
10 水	ごはん	マーボーどうふ はるまき ちゅうかサラダ	○	とうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	ごはん さとう かたくりこ はるまきのかわ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	722 919	27.3 34.1	25.7 32.3
11 木	ミルクパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ みしょうかん	○	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゆうにゆう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん ごぼう みしょうかん	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング ごまごまあぶら	659 809	23.5 28.6	22.1 26.2
12 金	わかめごはん	ごもくあつやきたまご じゃがいものそぼろに ひとくちきゅうり	○	たまご とりにく	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ たまねぎ しらたき しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	599 737	20.5 24.6	15.1 17.5
15 月	ごはん	とりにくのてりやき つぼづけあえ いなかじる	○	とりにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たくあん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	605 718	23.6 26.3	17.2 18.7
16 火	こめこパン	いかのキャベツあげ だいこんサラダ(ド) ミネストローネ	○	いか ベーコン だいず	ぎゆうにゆう わかめ チーズ	にんじん トマト	キャベツ だいこん きゅうり にんにく たまねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング オリーブあぶら	614 733	24.6 28.8	22.5 25.2
17 水	ごはん	さわらのピリからトマトソース きゅうりともやしのナムル えびだんごとはるさめのスープ	○	さわら えび	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	650 804	24.6 29.9	21.1 25.2
18 木	コッペパン	やきそば にくだんご(幼小1こ・中2こ) フルーツヨーグルト	○	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ もも みかん パインアップル レーズン	パン めん	サラダあぶら ごまあぶら	751 936	26.3 32.1	22.3 26.5
19 金	むぎごはん	ポークカレー アスパラサラダ(ド) グレープフルーツ	○	ぶたにく	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン アスパラガス キャベツ グレープフルーツ	むぎごはん じゃがいも	サラダあぶら アーモンド ドレッシング	718 886	22.2 26.7	20.0 23.8
22 月	ごはん	ひじきごはんのぐ だしまきたまご すいとん	○	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ほうれんそう	しいたけ さやえんどう たけのこ だいこん ねぎ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	サラダあぶら	613 754	24.4 29.6	17.1 20.0
23 火	ツイストパン	オレガノレモンチキン グリーンサラダ(ド) コーンシチュー	○	とりにく ぶたにく	はっこうにゆう ぎゆうにゆう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく レモン きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング サラダあぶら	592 749	30.4 37.6	16.4 21.2
24 水	ごはん	さばのしおやき いとこんのいりに あさりのみそしる	○	さば とりにく あさり みそ	ぎゆうにゆう わかめ	みつば にんじん	しらたき ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら ごま	631 777	28.0 34.2	19.1 22.4
25 木	サンドパン	メンチカツ(ソ) キャベツのスープに なつみかん	○	ぶたにく とりにく ソーセージ いんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ なつみかん	パン パンこ じゃがいも	サラダあぶら	634 731	21.6 24.5	23.8 26.3
26 金	ごはん	なまあげとやさいのみそいため わかめときゅうりのすのもの かきたまじる	○	なまあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう	サラダあぶら	623 766	25.0 30.2	18.7 21.8
29 月	ごはん	ハンバーグおろしソース やさしいため ぐだくさんみそしる	○	とりにく ぶたにく ちくわ みそ とうふ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん かぼちゃ	だいこん しめじ キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら	630 778	27.7 33.6	15.3 17.8
30 火	サラダうどん	たまごのしょうゆに きりぼしだいこんにつけ ワッフル(チーズ)	○	たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	きゅうり だいこん もやし キャベツ しょうが しいたけ	うどん さとう ワッフル	ごま サラダあぶら	699 803	27.0 29.9	24.2 25.7
31 水	ごはん	わかどりのマリネ(幼小1こ・小中2こ) キャベツのしおこぶあえ ワントンスープ	○	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし はくさい	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう ワンタン	サラダあぶら	688 853	30.7 37.6	18.5 21.7



◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさいサラダは、すべてねつしよりしています。
◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。
◎5月の給食費引き落とし日は5月15日(月)・25日(木)です。

上段 小学校
下段 中学校