



5月の給食予定表



令和5年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) パンサンスー	豚肉 厚揚げ はんぺん みそ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら ほうれん草	にんにく しょうが 大根 長葱 白菜 もやし きゅうり	米 パン めん 砂糖 いも類 小麦粉 パン粉 春雨	油 ドレッシング ごま	848 30.3 26.6
2	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 抹茶プリン (ひじきのり)	さば 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじきのり	人参 小松菜	しょうが 大根 長葱 ごぼう キャベツ きゅうり	米 プリン	油 ドレッシング	860 33.5 27.2
8	月	麦飯 牛乳 新じゃが芋のみそ汁 鶏肉のマリネ 手作りひじきふりかけ ヨーグルト	油揚げ みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	人参 いんげん	玉葱 レモン果汁	米 麦 じゃが芋 澱粉 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	899 33.4 25.9
9	火	白飯 牛乳 ポークカレー ブロッコリーツナサラダ (型抜きレアチーズ)	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく ひよこ豆 きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	826 24.9 24.7
10	水	茹でうどん 牛乳 五目うどん汁 いか天ぷら レモンカスターダルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ いか	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう	麵 タルト 砂糖 小麦粉	油	770 29.0 29.1
11	木	テーブルロールパン 牛乳 シーフードシチュー あじアーモンドフライ (パックソース) パンキンサラダ	ベーコン えび ほたて あさり あじ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり	パン 米粉 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油 豆乳クリーム ドレッシング アーモンド バター	863 33.7 34.8
12	金	白飯 牛乳 中華コーンスープ 焼き餃子② 鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱 しょうが とうもろこし にんにく 長葱	米 餃子の皮 澱粉	油 カシューナッツ	848 28.9 26.4
15	月	白飯 牛乳 わかたけ汁 さばのみそ煮 新じゃが芋のそぼろ煮	さば みそ 豚肉	牛乳 わかめ	糸三つ葉 いんげん 人参	たけのこ えのきたけ	米 麩 じゃが芋 砂糖	油	854 31.9 27.4
16	火	白飯 牛乳 新玉葱のみそ汁 チキンみそカツ 明太ポテトサラダ ちば人參ゼリー	油揚げ みそ 豆腐 明太子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	864 28.3 27.9
17	水	白飯 牛乳 もずくのかき玉汁 カレイ竜田揚げ もやしのピリ辛炒め 豆乳プリン	卵 なた カレイ 豚肉	もずく 牛乳	人参 赤ピーマン	長葱 もやし えのきたけ	米 澱粉 砂糖 プリン	油 ラー油	804 33.3 22.3
18	木	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージステーキ コールスローサラダ (スライスチーズ・パックケチャップ・ミルク)	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 麦 コンデンスミルク ミルク じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング	839 34.7 35.8
19	金	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 かつお漁師揚げ シャキシャキきんぴら	高野豆腐 みそ かつお	牛乳 わかめ ひじき	人参 白菜 長葱 枝豆 れん根 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	802 33.2 19.9	
22	月	白飯 牛乳 大根のみそ汁 豚丼の具 のり和え (プチみかんゼリー)	厚揚げ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	大根 こんにゃく 玉葱 えのきたけ キャベツ にんにく しょうが もやし	米 砂糖 ゼリー	油	904 35.1 31.9
23	火	白飯 牛乳 水餃子スープ いわしかりかりフライ② ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 いわし かにかま	牛乳	にら 人参 小松菜 ブロッコリー	しょうが 長葱 しめじ きゅうり とうもろこし	米 玄米粉 餃子の皮 じゃがいも	油 ドレッシング	831 26.8 24.3
24	水	白飯 牛乳 つみれ汁 松風焼き 豚肉と昆布の炒め煮 アセロラミルクゼリー	いわし つみれ 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	えのきたけ しょうが 大根 長葱 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油	809 35.4 18.0
25	木	くるみパン 牛乳 ウィンナーと野菜のスープ さけナカオチカツ チキンと豆のサラダ (メープルジャム・パックソース)	ウィンナー さけ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 きゅうり いんげん豆 ひよこ豆	パン パン粉 くるみ マカロニ ジャム じゃが芋 小麦粉	油 ドレッシング マヨネーズ	926 31.2 42.3
26	金	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 えび すりみ 大豆 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ もも みかん パイン	米 麦 澱粉 焼売の皮 ゼリー 砂糖 杏仁豆腐	油 ごま油	889 27.8 22.9
29	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 ひよこ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 砂糖 澱粉 じゃがいも クルトン	油 ルウ ドレッシング	872 28.8 29.6
30	火	白飯 牛乳 ほたてと大根のすまし汁 あじゆずみそ煮 肉じゃが	ほたて あじ 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 長葱 しらたき	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	油	789 32.9 17.6
31	水	白飯 牛乳 トック入り豚汁 ハンバーグ照り焼きソース 野菜炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 小松菜 人参 赤ピーマン	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく もやし えのきたけ 玉葱	米 澱粉 じゃが芋 とつく 砂糖	油 ごま	827 30.7 22.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

4月分給食費が6月30日(金)、5月分給食費が7月31日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

5月は1年に1度の「新茶」の時期です

立春から88日数えた5月2日前後にあたるのが八十八夜で、新茶の茶摘みの時期になります。新茶は、渋みが少なく、さわやかな味わいが特徴です。1年に1度、今しか味わえない新茶を家庭でも味わってみましょう。給食では、お茶から作られた抹茶を使用した抹茶プリンがつかますよ♪

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	846 31.1 26.8 3.0
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5