



5月の給食予定表



令和5年(小学校用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか	
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい		しじつ(g)
1月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース キャベツソテー	みそ 油あげ とり肉	牛乳 わかめ	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	683	23.4
2火	ごはん 牛乳 とりだんごじる さばたつたあげ てづくりひじきふりかけ	とりだんご さば かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	ごま ごま油 油	675	22.4
8月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ みかん りんご もも パイン ひよこまめ	米 さとう むぎ ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	722	19.7
9火	ごはん 牛乳 しんたまねぎのみそしる かつおコロッケ はるさめいりやさいいため おちゃプリン	油あげ とうふ みそ かつお ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ こむぎこ プリン パンこ さとう	油	741	23.3
10水	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ やきぎょうざ② ちゅうかあえ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	ちんげんさい にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり もやし	米 ぎょうざのかわ でんぶん	油 ドレッシング ごま	652	22.0
11木	ごはん 牛乳 わかたけじる さばのみそに とりごぼう	さば とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いとみつば	たけのこ しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 さとう ふ	油 ごま	680	26.2
12金	しょくパン 牛乳 シーフードシチュー ミートボール② ブロッコリーサラダ (いちごジャム)	えび ベーコン ほたて かにかま あさり ミートボール	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン こめこ ジャム じゃがいも	油 パター ドレッシング とうにゅうクリーム	726	31.3
15月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ごぼうサラダ (あじつきのり)	とうふ みそ 油あげ とり肉 ハム	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	ながねぎ レモンかじゅう たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	705	26.8
16火	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる シルバーさいきょうやき じゃがいものそぼろに	シルパー みそ えびだんご ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	653	28.1
17水	ごはん 牛乳 マーボーとうふ あんになフルーツ	ぶた肉 だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ もも みかん パイン ながねぎ	米 ゼリー あんになどうふ さとう でんぶん	油 ごま油	740	22.6
18木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる あじみそあげだまフライ いんげんごまいため ちばにんじんゼリー	油あげ とうふ あじ みそ ぶた肉	のり 牛乳	こまつな いんげん にんじん	ながねぎ	米 こむぎこ さとう パンこ ゼリー	ごま 油	701	26.2
19金	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 (パquetteチャップ・スライスチーズ)	ベーコン とり肉 ソーセージステーキ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン むぎ コンデンスミルク さとう じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	727	32.0
22月	ごはん 牛乳 すいぎょうざスープ いわしのかりかりフライ② のりあえ	ぶた肉 いわし 油あげ	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	しょうが 長葱 しめじ キャベツ もやし	米 玄米粉 じゃがいも ぎょうざのかわ	油	717	23.9
23火	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶただんのぐ ブロッコリーとコーンのサラダ	油あげ みそ あつあげ ぶた肉 かにかま	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん えのきたけ こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 さとう	油 ドレッシング	760	30.5
24水	ゆでちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンスープ はるまき オレンジ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし オレンジ きくらげ にんにく キャベツ ながねぎ たけのこ しいたけ	めん はるまきのかわ はるさめ	油 ごま	671	24.3
25木	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる さばのひしおみそやき にくじゃが アセロラミルクゼリー	ベーコン みそ ぶた肉 さば	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ しらす	米 じゃがいも さとう ゼリー	油	674	24.6
26金	しょくパン 牛乳 ウインナーとやさいのスープ さけのなかおちカツ ツナキャベツソテー (メープルジャム・パックスソース)	ウインナー さけ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	パン こむぎこ パンこ ジャム マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	638	24.1
29月	ごはん 牛乳 つみれじる とりのてりやき ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ みそ とり肉 とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	米 さとう	油	667	30.8
30火	ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ (シーザードレッシング)	ぶた肉 とうふ ハム	ジョア チーズ	にんじん あかピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ にんにく キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん クルトン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	700	22.7
31水	ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのすましじる エビカツ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (パックスソース・のりかつおふりかけ)	えび ほたて すりみ かまぼこ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	こまつな ブロッコリー	だいこん ながねぎ	米 パンこ こむぎこ でんぶん	ドレッシング 油	635	28.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆30日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収となります。

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日経たず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フリンがつかますよ！

1ヶ月の えいよりょう	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	693 25.6 22.0 2.5
しょうがくせい の1しよくあたり えいよりょう	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0