



5月の給食予定表



令和7年(小学校用)「お魚マーク」

・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		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		
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう こごかなるい	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	
1 木	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる あじしょうがじょうゆあげだまフライ てづくりひじきふりかけ クリームソーダふうゼリー	あつあげ みそ あじ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	米 さとう あげだま こむぎこ パンこ ゼリー	油 ごま油 ごま	722 24.9 26.1
2 金	まるパン 牛乳 アスパラとたまごのスープ ソーセージステーキ (パquetteチャップ) ツナポテトサラダ	卵 ソーセージステーキ ツナ	牛乳	アスパラ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン むぎ じゃがいも	ドレッシング ごま	632 27.3 25.0
7 水	ごはん 牛乳 しんたまねぎのみそしる チキンみそカツ ブロッコリーとコーンのサラダ (やさしいふりかけ)	油あげ とうふ みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	674 26.0 23.1
8 木	ごはん 牛乳 えびだんごのすまし汁 さばのみそに ぶたにくとこんぶのために	えびだんご さば みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 さとう	油	653 26.9 19.9
9 金	まるパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー しろみぎかなフライ (パquetteソース) ビーンズツナサラダ	あさり ベーコン たら ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり いんげんまめ ひよこまめ	パン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブオイル 油 ドレッシング	678 28.2 26.4
12 月	むぎごはん ジョア ポークカレー オムレツ キャベツサラダ	ぶた肉 たまご ツナ	ジョア	にんじん	たまねぎ にんにく ひよこまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも むぎ	油 ごま ルウ パター ドレッシング	657 20.7 13.8
13 火	ごはん 牛乳 さばとやさしいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー	さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ キャベツ もやし	米 ゼリー	ごま	673 28.6 20.6
14 水	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② チンジャオロースー (プリアセロラゼリー)	かに かにかま たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 さとう ぎょうざのかわ ゼリー	油 ごま油	613 20.4 16.4
15 木	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 ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	とうふ みそ とり肉 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ドレッシング	670 30.9 21.3
16 金	コッペパン 牛乳 ABCスープ ソーセージ アスパラソテー (パquetteチャップ・ミルメーク)	とり肉 ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン マカロニ ミルメーク じゃがいも	油 バター	666 23.3 28.5
19 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー マスカットゼリー	ぶた肉 とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 ゼリー さとう でんぷん はるさめ	油 ごま ごま油 ドレッシング	682 23.1 17.0
20 火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる エビカツ (パquetteソース) はるさめいりやさしいため	とうふ みそ 油あげ えび すりみ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 こむぎこ はるさめ さとう パンこ	油	660 23.6 19.3
21 水	ごはん 牛乳 つみれじる とりのてりやき シーフードサラダ (ひじきのり)	いわしつみれ とり肉 みそ とうふ いか かにかま	牛乳 のり ひじき かいそう	にんじん こまつな あかピーマン ブロッコリー	しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ きゅうり	米 パン	ドレッシング	629 27.1 15.8
22 木	わかめごはん 牛乳 キャベツととりにくのみそしる あつやきたまご にくじゃが	とり肉 みそ たまご ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ ながねぎ もやし たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	654 27.2 16.9
23 金	まるパン 牛乳 とうりゅうカレースープ クリスピーチキン コールスローサラダ	ベーコン とり肉 ハム とうりゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり	パン こむぎこ コンデンスミルク	油 ドレッシング	682 25.0 33.3
26 月	ごはん 牛乳 ほたてとだいこんのかきたまじる にくだんご② はるさめサラダ	ほたて とうふ にくだんご たまご ハム	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ はくさい きゅうり	米 でんぷん はるさめ	ドレッシング ごま	628 24.6 17.3
27 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツジュレ (チーズ)	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ りんご もも パイン	米 ゼリー さとう じゃがいも	油 ルウ	678 21.2 17.3
28 水	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる あじのマリネ だいこんのそぼろに	こうやどうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン いんげん	はくさい ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう だいこん	米 さとう でんぷん	油 ごま油	690 38.6 21.0
29 木	ごはん 牛乳 とんじる おやこやき わふうツナサラダ	ぶた肉 みそ とり肉 油あげ たまご ツナ	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	ドレッシング ごま	631 27.5 18.1
30 金	コッペパン 牛乳 コンソメスープ ロングハンバーグ (パquetteチャップ) スパゲティソテー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	キャベツ にんにく たまねぎ	パン めん むぎ じゃがいも	油	746 27.9 30.2

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆12日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。
 ☆19日(月)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。



5月は5月病という言葉があるように、新学期のつかれがでやすい時期です。はやね・はやおきを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう!!

おすすめのおさごはん

主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく) + 副菜・汁物(ビタミン・せんい) + 果物や牛乳・乳製品をプラスすると栄養価アップ!(ビタミン・ミネラル・せんい)

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しょうえんそうとうりょう	665 26.1 21.3 2.4
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しょうえんそうとうりょう	650 27.6 18.0 2.0