



5月の給食予定表



令和7年(中学校用)「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	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	
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 油類	油脂類	エネルギー(kcal)
1	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージステーキ ツナポテトサラダ (スライスチーズ・パquetteチャップ)	とり肉	牛乳	人参	玉葱	パン	油	881
2	金	白飯 牛乳 豚汁 かつお漁師揚げ 手作りひじきふりかけ 抹茶プリン	豚肉 豆腐 かつお みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 プリン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	903 35.7 27.2
7	水	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 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	825 27.2 22.8
8	木	テーブルロールパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー エビカツ (パquetteソース) ピーンズツナサラダ オレンジゼリー	あさり ベーコン ツナ えび すりみ	牛乳	人参 トマト パセリ ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ひよこ豆 いんげん豆	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング オリーブオイル	817 32.5 32.6
9	金	白飯 牛乳 大根のみそ汁 松風焼き 肉じゃが	厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 えのきたけ しらたき 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	838 33.1 20.8
12	月	麦飯 牛乳 トック入り豚キムチスープ いかごまフライ キャベツのサラダ	豚肉 いか 厚揚げ ツナ みそ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉 トック	油 ごま ドレッシング	820 31.7 24.9
13	火	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮 ヨーグルト	高野豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖	油	834 33.3 20.8
14	水	白飯 牛乳 なら玉汁 あじのマリネ のり和え	豆腐 なんと 卵 みそ あじ 油揚げ	牛乳 のり	人参 なら 小松菜 ピーマン	長葱 えのきたけ 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	786 45.1 23.1
15	木	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)	鶏肉 ソーセージ ベーコン	牛乳	人参 パセリ アスパラ	玉葱 キャベツ とうもろこし	パン じゃが芋 ミルメーク マカロニ	油 バター	837 29.9 38.8
16	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 コロッケ ブロッコリーおかかマヨ風味和え (パquetteソース・鶏そぼろ)	さば みそ 牛肉 油揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	しょうが 長葱 大根	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	818 30.0 24.0
19	月	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし しょうが	米 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油	830 38.6 24.1
20	火	白飯 牛乳 スーラータン 焼き餃子② もやしときくらげのサラダ マンゴープリン	豚肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 長葱 きくらげ しめじ しいたけ もやし きゅうり	米 澱粉 餃子の皮 春雨 プリン	油 ごま ラー油 ごま ごま油 ドレッシング	806 25.2 22.0
21	水	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 あじ磯辺フライ シーフードサラダ (パquetteソース・ひじきのり)	ベーコン みそ あじ いかにかま 青のり	牛乳 のり ひじき 海藻 青のり	人参 小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン	白菜 もやし えのきたけ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	806 30.5 25.1
22	木	食パン 牛乳 豆乳カレースープ クリスピーチキン コールスローサラダ (メープル&マーガリン)	鶏肉 豆乳 ベーコン ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱 とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり	パン ジャム 小麦粉 コンデンスミルク	油 ドレッシング マーガリン	760 27.5 36.2
23	金	白飯 牛乳 大根とほたてのかき玉スープ さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮	ほたて 豆腐 さば みそ 卵 豚肉 ちくわ かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 いんげん	大根 長葱 こんにゃく	米 澱粉 砂糖	油	817 36.4 25.5
26	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ アップルシャーベット (アーモンドフィッシュ)	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 かたくちいわし	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ 白菜 きゅうり りんご	米 砂糖 春雨 澱粉	油 ごま ごま油 アーモンド ドレッシング	823 29.3 22.8
27	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鮭のみそマヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 さけ みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	長葱 切干大根	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	851 40.7 23.0
28	水	白飯 牛乳 いわしのココロうまスープ 厚焼き玉子 ごぼう入り明太ポテトサラダ 豆乳プリン	いわしつれみ 卵 明太子	牛乳	人参 小松菜	キャベツ えのきたけ ごぼう きゅうり	米 プリン じゃが芋	油 ドレッシング ごま	814 26.7 24.7
29	木	まるパン 牛乳 卵とじゃが芋のコンソメスープ 白身魚フライ (タルタルソース) スパゲティソテー	卵 たら ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	玉葱 にんにく	パン 麺 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	865 32.5 33.8
30	金	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 キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 クルトン	油 ルウ ドレッシング	906 28.7 33.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆13日(火)のヨーグルトは、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、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、2日に、お茶から作られた抹茶を使用した「抹茶プリン」がきますよ♪



1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 32.4 27.1 3.0
中学生の1食あたり栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5