



5月の給食予定表



令和8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 だいちせいひん	にゅうかいそう ごさかなるい	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 金	こくとうパン 牛乳 ミネストローネ チキンピカタ キャベツソテー (はちみつ)	とり肉 たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ とうもろこし	パン むぎ さとう じゃがいも はちみつ	オリーブオイル 油	674 25.8 25.5
7 木	むぎごはん ジョア ポークカレー かわりめだまやき ブロッコリーサラダ	ぶた肉 たまご とり肉	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり ひよこまめ とうもろこし	米 むぎ じゃがいも	油 ルウ バター ドレッシング	680 21.9 15.7
8 金	テーブルロールパン 牛乳 コーンポターージュ てりやきチキン クリーミーごまサラダ	とり肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう	パン 油	ルウ ごま ドレッシング	684 27.3 28.3
11 月	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる あつやきたまご にくじゃが とうにゅうプリン	さば みそ たまご 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき えだまめ	米 プリン さとう じゃがいも	油	684 27.1 17.5
12 火	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あじあげに のりごまサラダ	ぶた肉 みそ 油あげ あじ とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ながねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり もやし	米 でんぷん	油 ごま油 ごま	624 29.1 17.0
13 水	ごはん 牛乳 しおラーメンふうスープ にくしゅうまい② かにかまサラダ (プチぶどうゼリー)	ぶた肉 なたと とり肉 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ きゅうり	米 はるさめ ゼリー	油 ドレッシング	646 19.8 21.2
14 木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる かつおのりょうしあげ はるさめいりやさいいため	油あげ とうふ みそ かつお ぶた肉	牛乳 のり	こまつな ピーマン にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ パンこ さとう こむぎこ	油	693 30.3 19.4
15 金	ミルクロールパン 牛乳 ポトフ とうふグラタン かぼちゃサラダ (メーブル&マーガリン)	ウインナー とうふ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング マーガリン	660 22.6 26.0
18 月	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる いかごまフライ てづくりひじきふりかけ フルーツキャロットゼリー	とうふ 油あげ みそ いか かつおぶし	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく ながねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう ゼリー じゃがいも	油 ごま油 ごま	672 23.6 20.9
19 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ カルピスポンチ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ もも パイン みかん	米 ゼリー さとう でんぷん カルピス	油 ごま油	664 21.7 16.0
20 水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ レモンかじゅう たまねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ドレッシング	701 26.7 24.3
21 木	ごはん 牛乳 つみれじる まつかぜやき じゃがいものそばろに	いわしつみれ とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ えだまめ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	666 28.5 15.6
22 金	コッペパン 牛乳 こめこのシチュー ソーセージ (パquetteチャップ) カレーあえ	ベーコン ソーセージ ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり	パン こめこ さとう じゃがいも	油 バター	645 24.4 28.6
25 月	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる わふうメンチカツ のりあえ ヨーグルト	こうやどうふ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき のり わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ キャベツ たまねぎ もやし	米 パンこ こむぎこ	油	690 25.7 21.8
26 火	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ ショーロンポー② ホイコーロー	とり肉 みそ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ たけのこ	米 でんぷん	油 しょうろんポーのかわ	706 24.9 22.4
27 水	ごはん 牛乳 なめこじる さばのたつたあげ ちぐさあえ	とうふ みそ さば とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん いとみつば	なめこ ながねぎ キャベツ もやし	米 はるさめ でんぷん	油 ドレッシング ごま	680 24.0 25.3
28 木	わかめごはん 牛乳 だいこんのみそしる かつおコロッケ さんしよくピーマンいため	あつあげ みそ かつお ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな パプリカ ピーマン にんじん あかピーマン	だいこん えのきたけ エリンギ もやし キャベツ にんにく しょうが	米 さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ごま ごま油	670 22.7 22.3
29 金	しよくパン 牛乳 トマトイリイタリアンスープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ (いちごジャム)	とり肉 たまご ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひよこまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム コンデンスミルク さとう パンこ	油 ルウ バター ドレッシング	706 27.9 30.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆7日(木)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆25日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

5月は、「5月病」という言葉があるように、新学期の疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

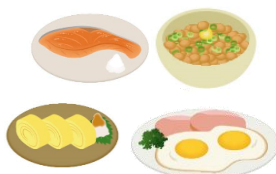
おすすめの朝ごはん

(主菜・主食・副菜・汁物・牛乳・乳製品・果物の中から、1つずつは食べるように心がけましょう)

主食(炭水化物)



主菜(たんぱく質)



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 しよくえんそうとう りょう	674 25.2 22.1 2.3
しょうがくせい 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 しよくえんそうとう りょう	650 27.6 18.0 2.0