

5月の給食予定表

令和8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		エネルギー(kcal)
			鶏団子 豆腐	牛乳	人参	白菜 えのきたけ	米 小麦粉	油	853
1	金	わかめご飯 牛乳 鶏団子汁 かつおの漁師揚げ のり和え 白ごまプリン	かつお 油揚げ	わかめ のり	小松菜	長葱 キャベツ もやし	パン粉 プリン	ごま	36.2 23.1
7	木	まるパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ 白身魚フライ ブロッコリーサラダ (タルタルソース・黒糖ビーンズ)	たら 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ルウ	823 32.3 30.6
8	金	麦飯 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 しょうが にんにく	米 じゃが芋 砂糖 麦	油	802 29.6 17.5
11	月	白飯 ジョア マーボー豆腐 肉焼売② フルーツポンチ	豚肉 豆腐 みそ	ジョア	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 澱粉 ゼリー 砂糖 焼売の皮	油 ごま油	822 26.2 18.0
12	火	白飯 牛乳 なめこ汁 いかごまフライ じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 みそ いか 豚肉	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参	なめこ 長葱 枝豆	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	807 30.3 22.3
13	水	白飯 牛乳 いも餅汁 さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮 フルーツキャロットゼリー	さば みそ 鶏肉	牛乳 昆布	人参	玉葱 長葱 こんにゃく 枝豆 大根	米 砂糖 いも餅 ゼリー	油	799 34.8 19.7
14	木	テーブルロールパン 牛乳 米粉のシチュー スパニッシュオムレツ クリーミーごまサラダ (いちごジャム)	ベーコン 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン じゃが芋 ジャム 米粉 バター	ドレッシング ごま	827 25.6 34.3
15	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	長葱 玉葱 しょうが レモン果汁 キャベツ もやし	米 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま油	897 34.6 31.2
18	月	白飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレツ わかめサラダ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし ひよこ豆	米 じゃが芋	油 ごま ドレッシング ルウ バター	838 25.5 24.5
19	火	白飯 牛乳 かに玉中華スープ 春巻き チンジャオロースー アセロラミルクゼリー	かにかま 豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱 長葱 きくらげ しょうが たけのこ キャベツ	米 春雨 ゼリー 砂糖 春巻きの皮	油 ごま油	844 25.0 26.2
20	水	白飯 牛乳 つみれ汁 松風焼き 肉じゃが 豆乳プリン	いわしつみれ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 大根 しょうが 長葱 玉葱 しらたき 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 プリン	油 ごま	807 31.8 17.0
21	木	黒糖パン 牛乳 ミネストローネ 野菜コロッケ コーンサラダ (パックスソース・メープルジャム)	鶏肉 ベーコン かにかま	牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ とうもろこし きゅうり	パン じゃが芋 麦 小麦粉 パン粉 ジャム 砂糖	油 ドレッシング オリーブオイル	814 24.0 28.5
22	金	白飯 牛乳 豚汁 さわら西京焼き 手作りひじきふりかけ アップルシャーベット	豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 りんご こんにゃく ごぼう 長葱	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	818 35.2 23.8
25	月	白飯 牛乳 わかめスープ ショーロンポー② マーボー春雨 (プチぶどうゼリー)	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	長葱 しいたけ しょうが にんにく たけのこ	米 砂糖 マロニー ショーロンポーの皮 ゼリー	油 ごま油 ごま	788 23.2 22.7
26	火	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 とんかつ 白いんげん豆入りポテトサラダ (パックスソース・のりごまふりかけ)	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 長葱 こんにゃく きゅうり 白いんげん豆	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	796 28.3 23.3
27	水	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 いわしの梅煮 大根のそぼろ煮	油揚げ みそ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 長葱 大根 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	油	786 29.5 22.4
28	木	食パン 牛乳 ABCスープ チキンカレーチーズ焼き コールスローサラダ (ブラック&ホワイトチョコレート)	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ チョコクリーム じゃが芋 コンデンスミルク	ドレッシング	872 34.9 41.8
29	金	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 あじ磯辺フライ (パックスソース) 五目きんぴら マスカットゼリー	卵 なると あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり もずく	人参	えのきたけ 長葱 ごぼう れん根 こんにゃく	米 ゼリー 砂糖 小麦粉 パン粉 澱粉	油 ごま油 ごま	864 31.5 22.9

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆8日(金)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。
 ☆11日(月)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。
 ☆29日(金)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になります。



5月は、「5月病」という言葉があるように、新年度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)

<p>主食(炭水化物)</p>	<p>主菜(たんぱく質)</p>	<p>副菜・汁物(ビタミン・せいい)</p>	<p>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・せいい)</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------	--

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	825 29.9 24.9 2.8
中学生の1食あたりの栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5