



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
			ちや肉になるもの		体のちょ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)
			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	たんぱくしつ(g) ししつ(g)
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 (パッパケチャップ) 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	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 ぶたにくとこんぶいれのために	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 しろみざかなフライ (パックスソース) 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 バター 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 (ブチアセロラゼリー)	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 (パッパケチャップ・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 パンサンサー 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 (パックスソース) 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	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 (パッパケチャップ) 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と食べて、元気に登校しましょう!!

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)

おきられないよ~

1ヶ月の
へいきん
えいようりょう

エネルギー
たんぱくしつ
しじつ
しょうえんそうと
うりょう

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
たんぱくしつ
しじつ
しょうえんそうと
うりょう

650
27.6
18.0
2.0