



5月の給食予定表



令和5年(小学校用)

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)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとどのえるもの		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月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース キャベツソテー	みそ 油あげ とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	683 23.4 20.2
2火	ごはん 牛乳 とりだんごじる さばたつたあげ てづくりひじきふりかけ	とりだんご さば かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	ごま ごま油 油	675 22.4 26.4
8月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ みかん りんご もも パイン ひよこまめ	米 さとう むぎゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	722 19.7 17.9
9火	ごはん 牛乳 しんたまねぎのみそしる かつおコロッケ はるさめいりやさいいため おちゃプリン	油あげ とうふ みそ かつお ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ こむぎこ プリン パンこ さとう	油	741 23.3 24.4
10水	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ やきぎょうざ② ちゅうかあえ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	ちんげんさい にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり もやし	米 ぎょうざのかわ でんぶん	油 ドレッシング ごま	652 22.0 19.3
11木	ごはん 牛乳 わかたけじる さばのみそに とりごぼう	さば とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いとみつば	たけのこ しょうが ごぼう こんにやく えのきたけ	米 さとう ふ	油 ごま	680 26.2 23.4
12金	しょうパン 牛乳 シーフードシチュー ミートボール② ブロッコリーサラダ (いちごジャム)	えび ベーコン はたて かにかま あさり ミートボール	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン こめこ ジャム じゃがいも	油 バター ドレッシング とうもろこしクリーム	726 31.3 25.1
15月	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 ごぼうサラダ (あじつきのみ)	とうふ みそ 油あげ とり肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ レモンかじゅう たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	705 26.8 23.6
16火	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる シルバーさいきょうやき じゃがいものそぼろに	シルバー みそ えびだんご ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	653 28.1 16.4
17水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あんじんフルーツ	ぶた肉 だいち とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ もも みかん パイン ながねぎ	米 ゼリー あんじんどうふ さとう でんぶん	油 ごま油	740 22.6 18.8
18木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる あじみそあげたまフライ いんげんごまいため ちばにんじんゼリー	油あげ とうふ あじ みそ ぶた肉	のり 牛乳	こまつな いんげん にんじん	ながねぎ	米 こむぎこ さとう パンこ ゼリー	ごま 油	701 26.2 22.8
19金	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージステーキ コールスローサラダ (パッकेチャップ・スライスチーズ)	ベーコン とり肉 ソーセージステーキ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン むぎ コンデンスミルク さとう じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	727 32.0 33.4
22月	ごはん 牛乳 すいぎょうざスープ いわしのかりかりフライ② のりあえ	ぶた肉 いわし 油あげ	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	しょうが 長葱 しめじ キャベツ もやし	米 玄米粉 じゃがいも ぎょうざのかわ	油	717 23.9 22.6
23火	ごはん 牛乳 だいごのみそしる ぶたどんのぐ ブロッコリーとコーンのサラダ	油あげ みそ あつあげ ぶた肉 かにかま	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	だいごん えのきたけ こんにやく にんにく しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 さとう	油 ドレッシング	760 30.5 28.3
24水	ゆでちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンスープ はるまき オレンジ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし オレンジ きくらげ にんにく キャベツ ながねぎ たけのこ しいたけ	めん はるまきのかわ はるさめ	油 ごま	671 24.3 23.5
25木	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる さばのひしおみそやき にくじゃが アセロラミルクゼリー	ベーコン みそ ぶた肉 さば	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ しらたき	米 じゃがいも さとう ゼリー	油	674 24.6 16.3
26金	しょうパン 牛乳 ウインナーとやさいのスープ さけのなかおちカツ ツナキャベツソテー (メープルジャム・パックスソース)	ウインナー さけ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	パン こむぎこ パンこ ジャム マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	638 24.1 23.6
29月	ごはん 牛乳 つみれじる とりのてりやき ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ みそ とり肉 とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいごん ながねぎ こんにやく	米 さとう	油	667 30.8 18.9
30火	ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ (シーザードレッシング)	ぶた肉 とうふ ハム	ジョア チーズ	にんじん あかピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ にんにく キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん クルトン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	700 22.7 19.9
31水	ごはん 牛乳 はたてとだいごのすましじる エビカツ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (パックスソース・のりかつおぶりかけ)	えび はたて すりみ かまぼこ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	こまつな ブロッコリー	だいごん ながねぎ	米 パンこ こむぎこ でんぶん	ドレッシング 油	635 28.5 17.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆30日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収となります。

お知らせ

4月分給食費が6月30日(金)、5月分給食費が7月31日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

5月は、1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、お茶から作られた抹茶を使用した抹茶フリングがつきますよ！

1ヶ月の へいきん えいよりょう	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん	693 25.6 22.0 2.5
しょうがくせい のしよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0