



# 5月の給食予定表



令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・鮭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。

鮭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 たんぱく質(g) しつ(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 ごきかなるい	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 水	ごはん 牛乳 とんじる かつおのりようしあげ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	ぶた肉 とうふ みそ かつお かつおぶし	牛乳 魚	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	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	705 32.5 20.2
2 木	ごはん 牛乳 すましじる シルバーさいきょうやき にくじゃが とうにゅうプリン	とうふ かまぼこ シルバー みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ながねぎ しらたき しめじ	米 プリン じゃがいも さとう	油	671 28.3 16.1
7 火	むぎごはん 牛乳 しんじゃがいものみそしる とりにくのマリネ てづくりひじきふりかけ	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ ひじき	いんげん	たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぷん じゃがいも むぎ さとう	油 ごま ごま油	698 25.3 21.3
8 水	ごはん 牛乳 だまこじる まつかぜやき ごぼうサラダ(やさいふりかけ)	とり肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ながねぎ はくさい こんにやく ごぼう きゅうり	米 だまこもち	ドレッシング ごま	652 24.1 17.2
9 木	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ やきぎょうざ② やさいいため	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが もやし	米 でんぷん ぎょうざのかわ	油 ごま	649 23.6 18.8
10 金	こくとうパン 牛乳 こめこのシチュー やさいコロッケ(パックスソース) ブロッコリーツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	ドレッシング ごま バター 油	712 22.7 26.7
13 月	ごはん 牛乳 すいぎょうざスープ エビカツ(パックスソース) チンジャオロース	ぶた肉 えび すりみ	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな あかピーマン	しょうが ながねぎ しめじ たけのこ	米 こむぎこ さとう パンこ ぎょうざのかわ	油 ごま油	694 21.5 20.1
14 火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる やさいつくね ちぐさあえ(かためきレアチーズ)	油あげ みそ つくね たまご とり肉 とうふ	のり 牛乳 チーズ	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし にんにく	米 さとう はるさめ でんぷん	ドレッシング ごま	648 23.7 20.6
15 水	ごはん ジョア ポークカレー とうふナゲット②	ぶた肉 とうふ	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ	米 じゃがいも でんぷん	油 ルウ バター	669 17.8 19.1
16 木	ごはん 牛乳 しんたまねぎのみそしる あじスタミナやき はるさめいりやさいいため ヨーグルト	油あげ みそ とうふ あじ ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 さとう	油	667 31.9 16.5
17 金	パンズパン 牛乳 はくさいのコンソメスープ ハムカツ(パックスソース) チキンとまめのサラダ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ 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 こむぎこ	油 ドレッシング	672 26.2 26.2
20 月	ごはん 牛乳 もずいりかきたまじる さばしせんやき じゃがいものそばろに	たまご なんと さば ぶた肉	牛乳 もずく 魚	にんじん	ながねぎ えのきたけ えだまめ	米 じゃがいも さとう でんぷん	油	701 27.4 23.4
21 火	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶたどんのぐ のりあえ	あつあげ みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ しらたき キャベツ	米 さとう	油	751 30.1 27.8
22 水	むぎごはん 牛乳 どさんこじる おやこやき わふうツナサラダ(ミルメーク)	ぶた肉 みそ たまご とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 むぎ ミルメーク じゃがいも	ドレッシング バター ごま	667 25.4 16.3
23 木	わかめごはん 牛乳 なめこじる いわしあげだまフライ とりごぼう ピーチゼリー	とうふ みそ いわし とり肉	牛乳 わかめ	いとみつば にんじん	ながねぎ なめこ しょうが ごぼう こんにやく	米 さとう こむぎこ	油 ごま	666 23.2 20.2
24 金	食パン 牛乳 ABCスープ ハンバーグオリジナルソース コーンサラダ(いちごジャム)	ベーコン とり肉 かにかま	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう ジャム	油 ドレッシング バター	646 23.0 23.3
27 月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	トマト にんじん	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 じゃがいも さとう	油 ルウ	657 20.3 15.4
28 火	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご じゃがいものカレーに	ぶた肉 油あげ みそ たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな あかピーマン	ながねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	660 25.3 17.3
29 水	ごはん 牛乳 ひしおいりマーボー豆腐 かいせんしゅうまい②	ひしお みそ とうふ ぶた肉 えび かに すりみ	牛乳 魚	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ ししいたけ ながねぎ たまねぎ	米 さとう しゅうまいのかわ	油 ごま油	681 23.5 19.4
30 木	ごはん 牛乳 つみれじる てりやきチキン ぶたにくとこんぶのいために(プチアセロラゼリー)	いわしつみれ とうふ みそ ちくわ とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	しょうが えのきたけ だいこん ながねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	655 28.0 18.1
31 金	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ ホットドッグハンバーグ(パックスチャップ) クリームごまサラダ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう キャベツ	パン ゼリー	油 ルウ ドレッシング ごま	689 25.3 26.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆15日(水)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。

☆16日(木)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。

この時期は、「5月病」という言葉があるように、新年度の疲れがでて体調を崩しやすくなります。朝ご飯を食べて健康な心と身体を作りましょう。

主食(しゅしよく) + 主菜(しゅさい) + 副菜・汁物(ふくさいしるもの)

果物(くだもの)や牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)をプラスすると栄養価(えいようか)アップ!

1ヶ月の へいきん えいよりうりょう	エネルギー たんぱくしつ しよくえんそうと うりょう	676 25.1 20.5 2.3
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱくしつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0