



5月分献立表



(給食回数20回)

八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価			
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
			たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	脂質 6群 種類・油類				
1	月	さいたまけんの味 ごはん 牛乳 あじフライ【ソース】 あつあげのそぼろに ごじる	あじ	牛乳				ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	703	27.4	
2	火	こどものひ&ほちじゅうほちやこんだて ごはん 牛乳 きびなごのかりかりやき(小2こ 中職3個) ブロッコリーとコーンのサラダ こいのぼりひよこつとじる おちゃプリン	あじ きびなご たまご かまぼこ ゼラチン	牛乳				ごはん でんぶん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ドレッシング あぶら	611	19.4	
8	月	ごはん 牛乳 にく(だんご(小2こ 中職3個) はるさめサラダ ぶたにく(だいた)のちゅうかに	とり かまぼこ ぶたにく(だいた)	牛乳		トマト	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん パンこ さとう	あぶら	584	23.6	
9	火	ごはん 牛乳 なつとう わふうサラダ にくじゃが	だいた ちくわ ぶたにく	牛乳			キャベツ えだまめ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	706	26.4	
10	水	ぶたキムチうどん 牛乳 ドーナツ くわわかめのナムル	ぶたにく みそ たまご ハム	牛乳			ほうれんそう にんじん はくさい しょうが たまねぎ にんにく りんご	ソフトめん あぶら さとう		632	22.3	
11	木	しょうりん 牛乳 スライスチーズ ドライカレー コーンサラダ ビーフンスープ	しょうりん とり まぐろ	牛乳			たまねぎ もやし とうもろこし	しょうりん でんぶん	バター ノンエッグマヨネーズ	595	25.0	
12	金	かみかみこんだて ごはん 牛乳 いかのみそだれかけ ほうれんそうのごまあえ とんじる	いか みそ ぶたにく みそ	牛乳			ほうれんそう もやし	ごはん さとう	ごま	588	26.2	
15	月	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ ヨーグルトあえ	ぶたにく(だいた) みそ どうふ ヨーグルト なまクリーム	牛乳			キャベツ たまねぎ グリーンピース たまねぎ しょうが たまねぎ にんにく	ごはん はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら	727	23.4	
16	火	ごぼうごまだれどん(ごはん ごぼうごまだれ) のもヨーグルト(ブルーベリーあじ) しおだれキャベツ はるやさいのみそとじる	ちくわ ヨーグルト こんぶ	牛乳			ごぼう しょうが ブルーベリー	ごはん でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	679	17.7	
17	水	もちいりきつねうどん 牛乳 おんやさいサラダ	あぶらあげ わかめ	牛乳			キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ こんにゃく たけのこ	じゃがいも ソフトめん もち さとう		595	19.6	
18	木	バーガーパン 牛乳 ハンバーグ【ケチャップ】 こまつなのソテー はるやさいのクリームスープ	とり ぶたにく ウィンナー	牛乳		トマト	たまねぎ とうもろこし	バーガーパン パンこ	あぶら	597	24.0	
19	金	ごはん 牛乳 さばいしるやき きんぴらごぼう さつきじる ウエハース	サバ さつまあげ どうふ みそ	牛乳			ごぼう こんにゃく にんじん さやえんどう	ごはん さとう	あぶら	693	25.1	
22	月	むぎごはん 牛乳 ピビンパの具 ナムル わかめスープ	ぶたにく(だいた) だいた かまぼこ	牛乳			あかピーマン ほうれんそう にんじん	むぎごはん さとう	あぶら	598	22.8	
23	火	ごはん 牛乳 いなだのこうみやき だいこんとツナのもの にく(だんご)のすましじる	いなだ まぐろ とり くわわかめ	牛乳			たけのこ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	あぶら	606	25.6	
24	水	地産地消 八千代の日こんだて しょうゆラーメン 牛乳 ぼうぎょうざ こんにゃくサラダ	ぶたにく とり とり	牛乳			たまねぎ ごぼう こんにゃく	たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが	ちゅうかめん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	585	24.6
25	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ホキのマスタードやき ジェノパマカロニ タコボールのスープ	ホキ さよ(たこ たら)	牛乳			キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	コッペパン いちごジャム さとう	あぶら ドレッシング	544	26.3	
26	金	カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) 牛乳 ミートオムレツ かいそうサラダ	ぶたにく レバー たまご とり	牛乳		トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	676	21.7	
29	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしサラダ ちゅうかスープ あおりのこさかな	ぶたにく あつあげ みそ ハム のり かたくちいわし	牛乳			キャベツ たまねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	748	25.0	
30	火	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのもの みそとじる	とり だいた みそ	牛乳			たまねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	644	20.0	
31	水	にく(うどん) 牛乳 あつやきたまご こしょうあえ	ぶたにく あぶらあげ サバ たまご	牛乳			たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ソフトめん さとう		585	27.2	
							だいこん はくさい もやし とうもろこし	さとう		767	33.9	

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載しております。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力お願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コンヒカリ)」
「やさい(かぶ、キャベツ、きゅうり、ながねぎ、はくさい、ほうれん草)」、
近隣の市町村からは「ごぼう、こまつな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ その他」を
使用しています。