



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・豆制品	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 こいのぼりひよこことじる おちゃプリン	きびなご たまご かまぼこ ゼラチン	牛乳			しょうが カリフラワー とうもろこし だいこん ながねぎ まっちゃ	ごはん でんぶん じゃがいも 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(だいたい)のちゅうかに	とりにく かまぼこ ぶたにく(だいたい)	牛乳		トマト	たまねぎ きゅうり もやし しょうが ながねぎ たけのこ	ごはん パンこ さとう はるさめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら 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 もも バインアップル プロエ	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	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	とりにく(だいたい)レバー まぐろ	牛乳			たまねぎ もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ	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 だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さとう ごま あぶら		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(だいたい)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 ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく もも バインアップル プロエ	ごはん はるさめ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら 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 はるやさいのみそしる もちいりきつねうどん	ちくわ ヨーグルト ごんぶ あつあげ みそ あぶらあげ	牛乳			ごぼう しょうが ブルーベリー キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ こんにゃく たけのこ ながねぎ はくさい もやし	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも ソフトめん もち さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶらドレッシング あぶら	679	17.7
17	水	牛乳 おんやさいサラダ	わかめ 牛乳	牛乳			さやえんどう にんじん キャベツ とうもろこし	さとう あぶら		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	とりにく(だいたい)レバー ウィンナー 牛乳	牛乳		トマト こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし かぶ たまねぎ	バーガーパン パンこ あぶら ごま ドレッシング		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 わかめ	牛乳			ごぼう こんにゃく にんじん さやえんどう たけのこ ながねぎ	ごはん さとう さとう あぶら さとう こむぎこ		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(だいたい)みそ かまぼこ	牛乳			あかピーマン ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ えのきたけ ながねぎ	むぎごはん さとう あぶら ごまドレッシング		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 とりにく(だいたい)	牛乳		あおのり にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	ごはん さとう さとう パンこ でんぶん 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 とりにく(だいたい)レバー とりにく	牛乳		にんじん にら	もやし ながねぎ たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	ちゅうかめん パンこ こむぎこ さとう ごま ドレッシング	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 ぎよにく(たこ たら)	牛乳			ゆず エリンギ たまねぎ にんにく もやし たまねぎ しいたけ	コッペパン いちごジャム さとう マカロニ さとう はるさめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	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(だいたい)レバー たまご とりにく わかめ ごんぶ のり	牛乳		にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ とうもろこし こんにゃく きゅうり とうもろこし こんにゃく	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら ドレッシング ごまあぶら		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 あおのりこざかな	ぶたにく(だいたい)あつあげ みそ ハム のり かつくちいわし	牛乳		あかピーマン にんじん	ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし たけのこ ながねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう でんぶん さとう さとう 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 みそしる	とりにく(だいたい)レバー だいた(だいたい)あぶらあげ どうふ みそ わかめ	牛乳		にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら あぶら		644	20.0
31	水	にく(だんご) 牛乳 あつやきたまご しょうあえ	ぶたにく(だいたい)あぶらあげ サバ たまご	牛乳		こまつな にんじん	たまねぎ だいこん はくさい もやし とうもろこし	ソフトめん さとう さとう		585	27.2

※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。ご協力をお願いします。

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。