



5月分献立表

(給食回数21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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂							
1	水	八十八夜こんだて とりなんぼんうどん 牛乳 ホッケのいそペフライ はるやさいのサラダ おちゃプリン	とりにく あぶらあげ ホッケ	牛乳 あおのり チーズ	にんじん アスパラガス	ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ キャベツ まっちゃん	ソフトめん パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら ドレッシング	704 896	29.0 36.0		
2	木	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) ごまつなのソテー かぼちゃのポターージュ	とりにく ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 なまクリーム	ごまつな かぼちゃ パセリ	にんにく どうもろこし たまねぎ マッシュルーム	しよくパン チョコレートクリーム パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ バター	あぶら ラード あぶら バター	651 828	22.4 28.5		
7	火	地産地消 八千代の日こんだて にしようこはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 はるやさいのみそしる ミニアセロラゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん かぶのほ さやえんどう	しょうが かぶ たまねぎ アセロラ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ゼリー さとう	あぶら	638 812	24.2 29.1		
8	水	カレーうどん 牛乳 どうふナゲット(小2こ 中職3個) だいこんサラダ	ぶたにく レバー どうふ ぎょくにく どうにゅう	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶん こむぎこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら ドレッシング ごま	617 828	20.9 26.7		
9	木	くろコッペパン 牛乳 しろみざかなのナポリふう ブロッコリーとかまぼこのサラダ【マヨネーズ】 コンソメスープ	ホキ かまぼこ たまご ウインナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし ブルーベリー	くろコッペパン さとう	マヨネーズ	593 719	23.9 29.2		
10	金	ごはん のむヨーグルト(ブルーベリーあじ) ハムカツ【ソース】 ごもくまめ かきたまじる	ヨーグルト ハム だいず ちくわ たまご	牛乳 牛乳 ひじき	にんじん みつば	しらたき たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら あぶら	699 880	23.1 28.1		
13	月	ごはん 牛乳 どうふハンバーグわふうソースかけ コルキャン ミネストローネ	どうふ とりにく ペーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	ごはん パンこ でんぶん さとう じゃがいも マカロニ さとう	ラード あぶら バター	688	24.7		
14	火	ごはん 牛乳 あじみそマヨフライ にくだんごのもの ごまつなのスープ	あじ みそ たまご とりにく どうふ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ だいこん こんにやく えのきたけ たまねぎ しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	マヨネーズ あぶら ラード あぶら	651 811	24.0 28.9		
15	水	きょうどりょうり ~埼玉県~ どうふラーメン コーヒー牛乳 ショウロンポー(2こ) こんにやくサラダ	どうふ ぶたにく だいず ぶたにく とりにく ちくわ	わかめ コーヒー牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ こんにやく もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング(塩だれ)	629 793	29.2 34.9		
16	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 サモサ スパゲッティナポリタン どうにゅうスープ	ウインナー どうにゅう	牛乳	にんじん さやいんげん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しめじ どうもろこし	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こむぎこ スパゲッティ さとう	ごま あぶら あぶら	630 776	19.9 23.7		
17	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 オムレツ フレチサラダ	だいず レバー たまご	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら	640 814	19.2 23.8		
20	月	むぎごはん 牛乳 ぎょうぎ(小2こ 中職3こ)【しょうゆ】 ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが しいたけ ながねぎ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう	ラード ごまあぶら あぶら ドレッシング	609 779	21.2 26.0		
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	トマト にんじん きゅうり	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ さとう マカロニ ふ	あぶら パンエッグマヨネーズ ドレッシング	707 889	26.0 31.4		
22	水	けんちんうどん 牛乳 とりてん フルーツゼリーあえ	どうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん しいたけ しょうが にんにく アセロラ もも バインアップル ナタデココ	ソフトめん てんぷらこ(こむぎこ) ゼリー さとう	ごまあぶら あぶら	676 868	26.6 33.2		
23	木	せかいのりょうり ~フランス~ ソフトフランスパン クリームマーガリン 牛乳 ミートボール(小2こ 中職3個) カレーソー ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ キャベツ どうもろこし たまねぎ だいこん	ソフトフランスパン クリームマーガリン パンこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	ラード あぶら ごまあぶら あぶら	724 894	20.4 25.4		
24	金	カミカミこんだて むぎごはん 牛乳 たらのさいきょうやき にんじんしりしり とんじる カミカミおどりご	すけとうだら みそ たまご まぐろ かつおぶし ぶたにく どうふ みそ ゼラチン	牛乳	にんじん にんじん	もやし だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ りんご	むぎごはん さとう さとう でんぶん じゃがいも グミ	あぶら あぶら	659 808	27.7 32.6		
27	月	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン カレーに ごもくじる	さば さつまあげ ずらずたまご あつあげ	牛乳	にんにく しょうが にんじん さやいんげん にんじん	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら	あぶら	864	32.9		
28	火	ごはん 牛乳 かいせんシューマイ(2こ) マーボーどうふ あんぱんどうふ	ぎょくにく えび かに ほたて だいず どうふ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも みかん バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	733 883	24.9 28.8		
29	水	みそうどん 牛乳 かぼちゃのオムレツ キャベツとちくわのサラダ さつまいもスティック	ぶたにく みそ たまご ちくわ	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	ごぼう ながねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう さとう さとう	あぶら ごま ドレッシング あぶら	599 774	23.1 28.9		
30	木	せかいのりょうり ~アメリカ~ コッペパン 牛乳 フランクフルト【ケチャップ】 オレンジ チャウダー	フランクフルト とりにく	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー	オレンジ たまねぎ	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら	バター	605 746	26.2 31.4		
31	金	むぎごはん 牛乳 とりのからあげ こがねあえ キャベツのうましおスープ	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく カリフラワー きゅうり どうもろこし キャベツ もやし ながねぎ しょうが	むぎごはん でんぶん こむぎこ さとう さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	616 762	24.0 28.0		

※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いません。
 (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(コシヒカリ)」「やさい(はくさい ながねぎ きゅうり みつば)」を使用します。
 近隣の市町村からは「にんじん ごまつな チンゲンサイ しめじ ごぼう その他」を使用しています。