

令和7年 5月 よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター



日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1人あたり(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
1	木	ごはん とりにくのスタミナやき ほうれんそうのごまあえ とんじる おちゃプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく みそ にぼしこ	ほうれんそう もやし こんにゃく にんじん にんにく しょうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ ちゃば	こめ さとう ごま プリン	676	30.5	17.7	2.1
2	金	むぎごはん くきわかめカツ すのものの すましじる かしわもち	○	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ にぼしこ	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ にんじん ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう かしわもち	681	20.6	15.4	2.1
7	水	ミルクロールパン おからコロッケ マカロニサラダ とりにくとトマトのスープ	○	牛乳 とりにく おから ツナ	きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー グリンピース トマト コーン ハーブ	パン こむぎこ マカロニ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	713	25.5	30.3	2.2
8	木	ごはん ぶたにくのマスタードやき ひじきのいために じゃがいものみそじる	○	牛乳 さつまあげ ぶたにく ひじき あぶらあげ にぼしこ みそ	にんにく えのき にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	692	29.2	24.7	2.4
9	金	むぎごはん ほっけのいちやぼし ごしきあえ なまあげのそぼろに いちごみかんの2しよくゼリー	○	牛乳 ほっけ とりにく なまあげ かまぼこ	こまつな にんじん コーン キャベツ たまねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	664	26.5	16.6	1.8
12	月	ごはん えびシューマイ とりにくのオイスターいため ちゅうかスープ	○	牛乳 とりにく えび たら かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ もやし たら きくらげ しめじ ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら	607	23.2	16.0	2.7
13	火	むぎごはん たらコンフレックフライ ブロッコリーのおかかあえ わかだけじる ミニチョコクレープ	○	牛乳 たら とうふ かつおぶし わかめ みそ にぼしこ	ブロッコリー だけのこ にんじん コーン だいこん ながねぎ	こめ むぎ コンフレック あぶら チョコクレープ	724	25.4	24.8	2.3
14	水	にくうどん あつまきたまごウインナー だいがくいも	○	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ ウインナー なたに にぼしこ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	うどん さつまいも あぶら さとう ごま	712	28.0	23.5	3.5
15	木	ごはん いかでんぶらチリソースがけ パンパンジーサラダ わかめスープ ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト いか ささみ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが トマト ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん だけのこ はくさい	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	687	27.8	18.4	3.4
16	金	ボーカカレーライス もちごめつきにくだんご ツナとにんじんのマリネ	○	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ じゃがいも もちごめ あぶら さとう	807	26.0	28.9	2.3
19	月	ごはん メルルーサみそマヨやき しそひじきあえ にらたまじる とうにゅうブラマンジェ	○	牛乳 とうにゅう メルルーサ たまご ひじき かまぼこ にぼしこ みそ	マッシュルーム にら えのき パセリ キャベツ ほうれんそう にんじん ながねぎ たまねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ ブラマンジェ でんぶん	670	27.6	20.4	2.4
20	火	むぎごはん そぼろごはんのぐ ヤンニョムチキン こんさいキムチスープ	○	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ はくさい トマト	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	710	31.9	22.8	3.1
21	水	パンズパン (かつおコロッケ) スパゲッティジェノベーゼ コンソメスープ ソーダフロートゼリー	○	牛乳 かつお ウインナー	にんじん たまねぎ えのき ピーマン はくさい ブロッコリー いんげん	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル スパゲッティ ゼリー	633	19.2	25.8	2.8
22	木	ごはん ぶたにくのみそやき しおこんぶあえ ちくぜんに	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ みそ こんぶ さつまあげ	にんにく にんじん もやし ごぼう ほうれんそう れんこん いんげん しいたけ だけのこ こんにゃく	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	732	32.2	24.6	2.4
23	金	わかめごはん あじフライ うめおかかあえ やさいたっぷりじる メープルウエハース	○	牛乳 あじ とりにく わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ コーン にんじん アスパラガス うめ たまねぎ ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ウエハース	645	22.4	17.9	3.1
26	月	ごはん チーズハンバーグデミグラスソースがけ ツナサラダ はくさいのスープ	○	牛乳 チーズ ぶたにく ツナ かまぼこ	トマト きゅうり キャベツ にんじん えだまめ しょうが はくさい しめじ だけのこ	こめ さとう あぶら ごま	670	24.2	24.0	2.7
27	火	むぎごはん いかてりやき きんぴらごぼう とうふのみそじる みかんクレープ	○	牛乳 いか さつまあげ とうふ にぼしこ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう はくさい みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら クレープ	679	27.3	17.9	2.7
28	水	スパゲッティミートソース むらさきいもち ハムマリネサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり	スパゲッティ こむぎこ さつまいも こめこ さとう あぶら	695	29.5	23.4	2.0
29	木	ごはん くじらのメンチカツ のりあえ たまごスープ	○	牛乳 くじら のり えび たまご	ほうれんそう にんじん えのき しめじ たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	693	24.9	19.9	3.3
30	金	むぎごはん とりにくのちゅうかやき なまあげのマーボーいため フルーツしらたま	○	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ しいたけ だけのこ バイン みかん もも りんご ナタデココ レモン	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しらたま ゼリー	760	27.2	18.3	1.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

5月5日は「こどもの日」です。
この日は「端午の節句」ともいわれます。
もともととは病気を災いを避けるための行事でしたが、
だんだんと男の子の成長を祝う行事となりました。
少し早いですが、今日のデザートは「かしわもち」です。
かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が
落ちないことから、「後継ぎが絶えないように」という
願いが込められています。

ちきんしょう 地産地消

こめ 南郷・成東地区

もやし: 大網白里市

きゅうり: 九十九里町

にら: 蓮沼地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。



今月の平均栄養素量	691	26.4	21.5	2.5
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
	~32.5	~21.7	未満	