

令和7年5月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考
1	木	主食 ごはん		こめ				
		主菜 ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ いら しょうが	631	782	
		副菜 チンジャオロース	ぶたにく	さとう あぶら でんぷん こまあぶら	たけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが	25.2	29.9	
		ワンタンスープ	とりにく	こむぎこ こまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが	19.7	22.0	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6	
2	金	主食 ごはん		こめ				
		主菜 こんさいりいわしフライ	いわし たら とりにく みそ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ こぼろ れんこん にんじん りんご	656	806	
		副菜 きまぐつとハムのごまじょうゆ	ハム	こまあぶら こま	きゃべつ きゅうり	24.7	28.9	
		どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	21.9	24.6	
		他 ぎゅうにゅう こどものひせりー	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう	りんご レモン	2.6	3.0	
7	水	主食 ミルクパン		パン				
		主菜 にくだんごトマトソース（幼小2個・中職3個）	とりにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ トマト りんご	656	806	
		副菜 まめとチキンのサラダ	ぶたにく チキン	あぶら さとう こま	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	31.1	38.1	
		ジュリエンスープ	ベーコン		きゃべつ たまねぎ エリンギ パセリ	25.2	29.4	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.9	
8	木	主食 ごはん		こめ				
		主菜 かつおフライ	かつお	パンこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが	649	788	
		副菜 いろいろひじきに	ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん とうもろこし えだまめ	27.8	31.3	
		とりだんこじる	とりにく みそ	でんぷん さとう	はくさい ながねぎ だいこん しめじ にんじん	19.8	21.5	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6	
9	金	主食 ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜 ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	624	786	
		副菜 イタリアンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ たまねぎ	19.8	23.5	
						21.1	24.1	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.9	
12	月	主食 ちゅうかめん（みそラーメン）		めん				
		主菜 ぎょうざ（1人2個）	ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	きゃべつ たまねぎ いら しょうが	635	721	
		副菜 ちゅうかあえ	とりにく	さとう こま こまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん	29.9	33.9	
		みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	あぶら こま こまあぶら	もやし たけのこ にんじん ながねぎ いら とうもろこし にんにく しょうが	20.8	22.6	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.7	4.2	
13	火	主食 ごはん		こめ				
		主菜 とうろハンバーグおろしソース	とりにく とうろ	ラード パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	650	782	
		副菜 にらともやしのあえもの		こまあぶら	もやし いら にんじん	24.6	28.3	
		とんじる	ぶたにく とうろ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こぼろ	20.6	21.7	
		他 ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう	さとう	みかん	2.4	2.8	
14	水	主食 ハーガーパン		パン				
		主菜 フィレオチキン	とりにく	こむぎこ でんぷん あぶら		643	734	
		副菜 ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゃべつ えだまめ にんじん	30.4	33.8	
		トマトのスープに	ワインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	19.7	22.6	
		他 はっこうにゅう	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー	3.7	4.5	
15	木	主食 ごはん		こめ				
		主菜 にくしゅうまい（1人2個）	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	727	879	
		副菜 ナムル		こま こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	27.3	31.9	
		マーボー豆腐	とうろ ぶたにく みそ	でんぷん あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しめじ にんにく しょうが	28.2	30.7	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7	
16	金	主食 ごはん		こめ				
		主菜 めばるいちやぼし	めばる			614	753	
		副菜 いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	30.9	34.7	
		じゃがいもとたけのこのうまに	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ	16.4	17.4	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.7	
19	月	主食 ごはん		こめ				
		主菜 きゃべつメンチ	ぶたにく とりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら	きゃべつ	671	816	
		副菜 こまこんぶあえ	こんぶ	こま	きゃべつ にんじん	24.0	28.0	
		ふるさとじる	とりにく みそ	さつまいも	ちんげんさい にんじん だいこん ながねぎ こぼろ	26.4	28.6	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.5	
20	火	主食 ごはん（ぶたにくどん）		こめ				
		主菜 ぶたにくどんのぐ	ぶたにく みそ	こんにゃく さんあんどう こまあぶら こま	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく	672	825	美味しお Day
		副菜 のっぺいじる	とうろ とりにく あぶらあげ	さとういも でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ	26.8	31.8	
						17.4	19.2	
		他 ぎゅうにゅう クリームだいふく	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう もちこめ しょうしんこ あぶら		2.4	2.9	
21	水	家族で一緒にお弁当を作る日						
22	木	主食 ごはん		こめ				
		主菜 さばのみそに	さば みそ	さとう		650	788	
		副菜 のりすあえ	ツナ のり	あぶら	ほうれんそう にんじん もやし	27.4	30.9	
		けんちんじる	とうろ あぶらあげ	さとういも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな こぼろ	24.5	26.4	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
23	金	主食 ごはん（チキンカレーライス）		こめ				
		主菜 チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナソ りんご	672	797	
		副菜 コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ	23.1	26.7	
						19.8	22.0	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.4	
26	月	主食 ソフトめん（ごもくさんさいうどん）		ソフトめん				
		主菜 さつまいもむしパン		さつまいも こむぎこ さとう ラード		626	710	
		副菜 こまあえ		さとう こま	もやし きゃべつ えのきだけ にんじん	24.4	27.7	
		ごもくさんさいじる	とりにく なると あぶらあげ	さとう	ほうれんそう ながねぎ にんじん しめじ わらび みずな えのきだけ うど なめこ たけのこ	16.1	17.1	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6	
27	火	主食 ごはん		こめ				
		主菜 はるまき	とりにく	こむぎこ あぶら はるまき さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ	733	903	
		副菜 パナパンジーサラダ	とりにく みそ	あぶら さとう こま	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん にんにく しょうが	27.1	32.6	
		チャーシュー豆腐	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう でんぷん あぶら こまあぶら	にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ しめじ	30.9	35.0	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	2.4	
28	水	主食 ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜 わふうスバゲッティ	とりにく ベーコン とうにゅう	スバゲッティ あぶら でんぷん	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ しめじ にんにく	659	764	
		副菜 まめとツナのサラダ	ツナ だいず	あぶら さとう こま	きゃべつ えだまめ にんじん	23.8	27.8	
						25.3	27.5	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	2.2	
29	木	主食 ごはん		こめ				
		主菜 しろみフライ	たら	パンこ こむぎこ あぶら	りんご	617	751	絆田の日 献立
		副菜 みずなサラダ		さつまいも こま あぶら さとう	きゃべつ みずな えだまめ	22.6	25.6	
		ほこたけさいのみそじる	みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	17.0	18.1	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.9	3.2	
30	金	主食 ごはん		こめ				
		主菜 にらまんじゅう（1人2個）	とりにく	でんぷん こむぎこ もちごめ ラード あぶら さとう	にら きゃべつ たけのこ	651	792	
		副菜 もやしのちゅうかあえ	とりにく	あぶら さとう こま こまあぶら	もやし きゃべつ にんじん	23.7	27.7	
		はっほうじ	ぶたにく かまぼこ	でんぷん あぶら さとう	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ちんげんさい しめじ しょうが	20.5	21.8	
		他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.3	

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田幼・つばさ幼・銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アントラーズの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS

