

令和7年5月分学校給食予定献立表（B）

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 副 菜 ほうきょうざ チンジャオロース ワンタンスープ 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく とりにく さとう あぶら でんぷん こまあぶら とりにく こまあぶら ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ パンこ さとう あぶら こまあぶら こま じゃがいも あぶら さとう	きゃべつ たまねぎ ながねぎ いら しょうが たけのこ ビーマン にんじん にんにく しょうが ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが りんご レモン	631 25.2 19.7 2.3	782 29.9 22.0 2.6	
2	金	主 食 ごはん 主 菜 こんさしいりいわしフライ 副 菜 きゃべつとハムのごまじょうゆ とんじろ 他 きゅうにゅう	ごはん いわし たら とりにく みそ ハム とろろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう	ごめ パンこ こむぎこ さとう あぶら こまあぶら こま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こぼろ れんこん にんじん りんご きゃべつ きゅうり 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 りんご レモン	656 24.7 21.9 2.6	806 28.9 24.6 3.0	
7	水	主 食 ごはん 主 菜 にくだんごトマトソース（幼小2個・中職3個） 副 菜 まめとチキンのサラダ ジュリエンスープ 他 きゅうにゅう	ごはん とりにく とりにく だいず みそ ベーコン ぎゅうにゅう	ごめ パンこ さとう あぶら あぶら さとう こま さとう	たまねぎ トマト りんご きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ エリンギ パセリ	656 31.1 25.2 3.2	806 38.1 29.4 3.9	
8	木	主 食 ごはん 主 菜 かつおフライ 副 菜 いろいろひじきに とりにく 他 きゅうにゅう	ごはん かつお ひじき あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ パンこ こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら でんぷん さとう	たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし えだまめ はくさい ながねぎ だいこん しめじ にんじん	649 27.8 19.8 3.0	788 31.3 21.5 3.6	
9	金	主 食 ごはん（ハヤシライス） 主 菜 ハヤシルー 副 菜 イタリアンサラダ 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく ぶたにく さとう でんぷん あぶら さとう ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ たまねぎ	624 19.8 21.1 3.2	786 23.5 24.1 3.9	
12	月	主 食 ちゅうかめん（みそラーメン） 主 菜 きょうざ（1人2個） 副 菜 ちゅうかあえ みそラーメンスープ 他 きゅうにゅう	ちゅうかめん（みそラーメン） ぶたにく とりにく とりにく さとう こま こまあぶら ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ あぶら さとう こま こまあぶら あぶら こま こまあぶら さとう	きゃべつ たまねぎ いら しょうが きゃべつ きゅうり にんじん 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	635 29.9 20.8 3.7	721 33.9 22.6 4.2	
13	火	主 食 ごはん 主 菜 とうふハンバーグおろしソース 副 菜 にらとちやしのあえもの とんじろ 他 きゅうにゅう	ごはん とりにく とうふ こまあぶら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごめ ラード パンこ こむぎこ さとう こまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご もやし いら にんじん だいこん にんじん ながねぎ こぼろ みかん	650 24.6 20.6 2.4	782 28.3 21.7 2.8	
14	水	主 食 ハーフパン 主 菜 フィレオチキン 副 菜 ツナサラダ トマトのスープに 他 はっこうにゅう	ハーフパン とりにく とりにく ツナ ワインナー だっしふんにゅう	ごめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ にんじん トマト にんにく ブルーベリー	643 30.4 19.7 3.7	734 33.8 22.6 4.5	
15	木	主 食 ごはん 主 菜 にくしゅうまい（1人2個） 副 菜 ナムル マーボー豆腐 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく ぶたにく とろろ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう こま こまあぶら でんぷん あぶら さとう こまあぶら さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 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	727 27.3 28.2 2.3	879 31.9 30.7 2.7	
16	金	主 食 ごはん 主 菜 めばるいちやほし 副 菜 いそべあえ じゃがいもとたけのこのうまに 他 きゅうにゅう	ごはん めばる のり ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	ごめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう あぶら さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん たけのこ さとう	614 30.9 16.4 2.4	753 34.7 17.4 2.7	
19	月	主 食 ごはん 主 菜 きゃべつメンチ 副 菜 にらとちやしのあえもの とんじろ 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく とりにく とりにく こむぎこ とりにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ パンこ こむぎこ さとう あぶら こま さつまいも さとう	きゃべつ きゃべつ にんじん ちんげんさい にんじん だいこん ながねぎ こぼろ	671 24.0 26.4 2.2	816 28.0 28.6 2.5	
20	火	主 食 ごはん 主 菜 にらとちやしのあえもの とんじろ 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく とうふ とろろ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ こんにゃく さんあんとう こまあぶら こま さつまいも でんぷん さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ さとう	672 26.8 17.4 2.4	825 31.8 19.2 2.9	美味しお Day
21	水	家族で一緒にお弁当を作る日						
22	木	主 食 ごはん 主 菜 さばのみそに 副 菜 のりずあえ けんちんじる 他 きゅうにゅう	ごはん さば みそ のり とろろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごめ さとう あぶら さつまいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん にんじん こまつな こぼろ	650 27.4 24.5 2.6	788 30.9 26.4 3.1	
23	金	主 食 ごはん 主 菜 チキンカレー 副 菜 コーンサラダ 他 きゅうにゅう	ごはん 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 あぶら さとう ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ ラード あぶら さとう さとう	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 きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ	672 23.1 19.8 2.9	797 26.7 22.0 3.4	
26	月	主 食 ソフトめん（ごもくさんさいうどん） 主 菜 さつまいもむしパン 副 菜 こまあえ ごもくさんさいじる 他 きゅうにゅう	ソフトめん さつまいもむしパン こまあえ とりにく なたと あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごめ さつまいも こむぎこ さとう ラード さとう こま さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん 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	626 24.4 16.1 3.0	710 27.7 17.1 3.6	
27	火	主 食 ごはん 主 菜 はるまき 副 菜 ハンパパンジーサラダ チャーシュー豆腐 他 きゅうにゅう	ごはん はるまき とりにく とりにく みそ あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ あぶら はるまき さとう あぶら さとう こま こんにゃく さとう でんぷん あぶら こまあぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ 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 にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ しめじ	733 27.1 30.9 1.9	903 32.6 35.0 2.4	
28	水	主 食 ミニロールパン 主 菜 わふうスバゲッティ 副 菜 まめとツナのサラダ 他 きゅうにゅう	ミニロールパン とりにく ベーコン とうにゅう スバゲッティ ツナ だいず ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ さとう マーガリン スバゲッティ あぶら でんぷん あぶら さとう こま さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ しめじ にんにく きゃべつ えだまめ にんじん さとう	659 23.8 25.3 1.9	764 27.8 27.5 2.2	
29	木	主 食 ごはん 主 菜 しろみフライ 副 菜 みずなサラダ ほこたけやさいのみそじる 他 きゅうにゅう	ごはん しろみフライ みずなサラダ ほこたけやさいのみそじる ぎゅうにゅう	ごめ パンこ こむぎこ あぶら さつまいも こま あぶら さとう じゃがいも さとう	りんご きゃべつ みずな えだまめ たまねぎ こまつな にんじん しめじ	617 22.6 17.0 2.9	751 25.6 18.1 3.2	銚田の日 献立
30	金	主 食 ごはん 主 菜 にらまんじゅう（1人2個） 副 菜 もやしのちゅうかあえ はっほうさい 他 きゅうにゅう	ごはん ぶたにく とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ごめ でんぷん こむぎこ ちりめん ラード あぶら さとう あぶら さとう こま こまあぶら でんぷん あぶら さとう さとう	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ちんげんさい しめじ しょうが	651 23.7 20.5 2.8	792 27.7 21.8 3.3	

注：日献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・銚田北中・旭中・銚一附属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。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

献立表は銚田市のホームページでもご覧になれます。





朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



©KASHIMA ANTLERS

