

# 5月分献立表

(給食回数18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 種類・油脂					
1	金	<b>ハハ八夜ごんだて</b> ごはん せとふうみふりかけ 牛乳 とりにくのみそやき キャベツとちくわのサラダ わかたけじる おちゃプリン	いわしぶし たまご かつおぶし とりにく みそ ちくわ とうふ かまぼこ かつおぶし とうじゅう	のり 牛乳	 緑黄色野菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ しいたけ	ごはん さとう さとう さとう さとう でんぷん	ごま ごまドレッシング	643	26.4
7	木	コッペパン コーヒー牛乳 かにかまフライ スラッピージョー コンソメスープ	かまぼこ たまご ぶたにく だいず ぜらチン ベーコン		にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ	コッペパン でんぷん パンこ こむぎこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	620	23.8
8	金	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 ハートオムレツ(小1こ 中職2個) だいこんサラダ	ぶたにく たまご	脱脂粉乳 牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり えだまめ	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら あぶら ドレッシング	652	21.2
11	月	にしよごはん(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 ミニりんごゼリー(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 かぶのは チンゲンサイ	しょうが かぶ たまねぎ りんご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ゼリー さとう	あぶら	638	24.0
12	火	<b>カミカミごんだて</b> むぎごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき ごもくまめ はくさいとにくだんごのスープ カミカミグミ	あかうお みそ だいず ちくわ とりにく ぜらチン	牛乳	 よく味わって食べよう にんじん にんじん	しらたき はくさい たまねぎ しいたけ しょうが りんご	むぎごはん さとう さとう はるさめ パンこ でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら ラード	625	24.5
13	水	カレーうどん 牛乳 ハッシュポテト はるやさいのサラダ	ぶたにく レバー チーズ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん アスパラガス	もやし ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ	ソフトめん でんぷん こむぎこ じゃがいも じゃようしんこ	あぶら あぶら ドレッシング	613	20.6
14	木	しよパン ブルーベリージャム 牛乳 カジキのレモンふうみカツ こまつなのソテー ミネストローネ	クロカジキ たまご ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	レモン とうもろこし だいこん たまねぎ にんにく	しよパン ブルーベリージャム パンこ こむぎこ でんぷん マカロニ じゃがいも さとう	あぶら あぶら バター	617	22.6
15	金	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ パンパンジーサラダ かきたまじる	とうふ とりにく とりにく みそ たまご	牛乳	みつば	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん パンこ でんぷん さとう さとう でんぷん	ラード ドレッシング ごま	628	25.0
18	月	<b>地産地消 八千代の日ごんだて</b> むぎごはん 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) ぶたキムチいため キャベツのうましおスープ	とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが りんご たまねぎ はくさい しょうが りんご にんにく キャベツ もやし ながねぎ しょうが	むぎごはん パンこ でんぷん さとう さとう ごまあぶら	ラード あぶら ドレッシング	595	21.3
19	火	ごはん のもヨーグルト(いちごあじ) かいせんシューマイ(2こ) マーボー豆腐 あんじん豆腐	ぎょくに えび かにか たまご とうふ ぶたにく だいず	ヨーグルト	にんじん トマト	いちご たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぷん さとう さとう でんぷん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	709	24.6
20	水	とりなんぼうどん 牛乳 はるまき ブロッコリーとコーンのサラダ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ながねぎ はくさい たまねぎ えきのたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし	ソフトめん はるさめ でんぷん さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら ラード ごまドレッシング	674	24.5
21	木	くるコッペパン 牛乳 トマトオムレツ マカロニのクリームに カレースープ	たまご とりにく とりにく えび たまご ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ なまクリーム	トマト にんじん パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ だいこん たまねぎ とうもろこし キャベツ	くるコッペパン でんぷん マカロニ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら バター あぶら	609	23.3
22	金	ごはん 牛乳 タチウオフライ【ソース】 おでん はくさいのみそスープ	タチウオ ウインナー あつあげ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にら	いも たまねぎ はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん パンこ こむぎこ さとう バター ごまあぶら	あぶら	690	24.9
25	月	ごはん 牛乳 とりのからあげ きりぼしだいこんのもの ほうれんそうのみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ふ	あぶら あぶら	812	31.1
26	火	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ マカロニサラダ ごもくじる	とりにく かまぼこ あつあげ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	ごはん パンこ さとう マカロニ	あぶら ラード パンエッグマヨネーズ ドレッシング	655	22.7
27	水	みそラーメン 牛乳 ぼうぎょうぎ フルーツゼリーあえ	ぶたにく だいず みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら にら	しょうが もやし たまねぎ キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが アセロラ もも バインアップル ナタデココ	ちゅうかめん さとう パンこ でんぷん さとう こむぎこ ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら ラード あぶら	623	23.5
28	木	コッペパン アプリコットジャム 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) もやしサラダ ちゅうかうふうコーンスープ	えび えそ ぜらチン たまご ハム たまご ぎょくに	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ しいたけ とうもろこし	コッペパン アプリコットジャム こむぎこ でんぷん さとう さとう	ラード ドレッシング ごまあぶら	578	23.2
29	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) こんにゃくサラダ	だいず レバー とりにく ちくわ	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご にんにく こんにゃく もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぷん こむぎこ パンこ ドレッシング(塩だれ)	あぶら あぶら ラード	696	22.0

※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おりません。  
 (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。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(きゅうり じゃがいも ながねぎ はくさい みつば)」を使用します。  
 近隣の市町村からは「キャベツ チンゲンサイ その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和8年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆