がつぶん　しょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

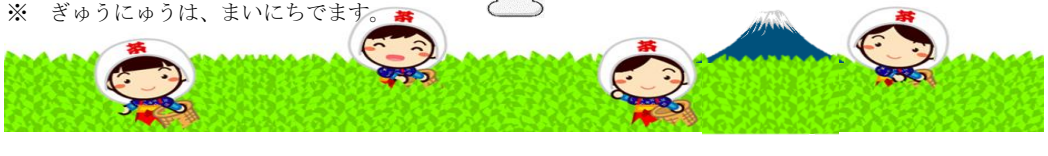
令和6年

# ５月分 小学校給食予定献立表

杉戸町立学校給食センター
ホット ＆ フレッシュ

| 日 | 曜日 | 献　立　名 | 牛乳 | 食品名 ねつやちからになるもの（きいろ） | ちやにくになるもの（あか） | からだのちょうしをととのえるもの（みどり） | ちょうみりょうるい | 栄養量 エネルギー（Ｋｃａｌ） たん白質（ｇ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ごはん<br>チキンマスタード<br>ミートボールスープ<br>シュリンプサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, じゃがいも<br>わふうごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ぎゅうにゅう<br>チキンマスタード<br>ミートボール, えび | にんじん, たまねぎ, キャベツ<br>マッシュルーム, あおピーマン<br>パセリ, ブロッコリー<br>とうもろこし | ｺﾝｿﾒ, しょうゆ, しお<br>こしょう | 636<br>24.2 |
| 2 | 木 | キャラメルあげパン<br>ウインナーのたまごまき<br>じゃがいものとろとろｽｰﾌﾟ<br>えだまめサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) | ○ | ツイストパン, あぶら<br>キャラメルシュガー<br>さとう, じゃがいも<br>ﾂｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ぎゅうにゅう<br>ウインナーのたまごまき<br>ぶたにく, ひじき | たまねぎ, とうもろこし, ソニオン<br>パセリ, えだまめ, キャベツ<br>にんじん, きりぼしだいこん | とりがらｽｰﾌﾟ, しお<br>しょうゆ, こしょう | 626<br>20.2 |
| 7 | 火 | むぎごはん<br>ポークカレー<br>コーンサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) | ○ | **こめ**, むぎ<br>きょうかまい, あぶら<br>じゃがいも, さとう<br>ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ぎゅうにゅう, ぶたにく<br>ミルクカルシウム | にんにく, にんじん, たまねぎ<br>ソニオン, トマト, りんご<br>グリンピース, とうもろこし<br>キャベツ, **きゅうり** | こしょう, ｹﾁｬｯﾌﾟ<br>ｳｽﾀｰｿｰｽ, ｶﾚｰﾙｳ | 707<br>20.6 |
| 8 | 水 | たけのこごはん<br>あつやきたまご<br>とうふとわかめのみそしる<br>もやしのごまずあえ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, ごまあぶら<br>ごま, さとう | ぎゅうにゅう, とりにく<br>あぶらあげ<br>あつやきたまご, とうふ<br>わかめ | にんじん, たけのこ, だいこん<br>ねぎ, もやし, **きゅうり** | しょうゆ, にぼし<br>わふうだし, みりん<br>しお, かつおぶし, す<br>さばぶし, みそ, さけ | 621<br>25.4 |
| 9 | 木 | ごはん<br>しろみざかなのｵｰﾌﾞﾝやき<br>ニョッキのコンソメスープ<br>ほうれんそうとしめじのソテー | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, じゃがいも<br>にんじんニョッキ, バター | ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのｵｰﾌﾞﾝやき<br>ベーコン, とりにく | にんじん, たまねぎ, とうもろこし<br>パセリ, しめじ, ほうれんそう | こんぶ, こしょう<br>クリームコーン<br>ﾌﾞｲﾖﾝ, ｺﾝｿﾒ<br>しょうゆ, しお | 619<br>23.1 |
| 10 | 金 | じごなうどん<br>さんさいうどんじる<br>かきあげ<br>ひじきのみそあえ | ○ | じごなうどん, あぶら<br>かきあげ, さとう | ぎゅうにゅう, とりにく<br>なると, こんぶ, ひじき<br>ロースハム | にんじん, たけのこ, しめじ<br>さんさいﾐｯｸｽ, こまつな, ねぎ<br>れんこん, **きゅうり** | かつおぶし<br>さばぶし, みそ<br>わふうだし, みりん<br>しょうゆ, しお | 663<br>23.8 |
| 13 | 月 | ごはん<br>ほうれんそうｼｭｳﾏｲ<br>もやしのスープ<br>ちゅうかふうサラダ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, ごまあぶら<br>はるさめ, さとう | ぎゅうにゅう<br>ほうれんそうｼｭｳﾏｲ<br>とりにく, うずらのたまご<br>わかめ, ボンレスハム | にんじん, もやし, ねぎ, キャベツ<br>**きゅうり** | しょうゆ, す<br>ちゅうかだし, しお<br>こしょう, みりん | 638<br>23.1 |
| 14 | 火 | ごはん<br>みそごまチキンカツ<br>さわにわん<br>こまつなのにびたし | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, ごま | ぎゅうにゅう, チキンカツ<br>ぶたにく, かまぼこ<br>あぶらあげ | にんじん, ごぼう, だいこん<br>こまつな, しめじ, もやし<br>ほうれんそう | みそ, しお, しょうゆ<br>わふうだし, みりん<br>かつおぶし, さけ<br>さばぶし, こしょう | 644<br>24.6 |
| 15 | 水 | ごはん<br>ハムチーズピカタﾃﾞﾐｿｰｽ<br>やさいとたまごのスープ<br>やさいのカレーソテー | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, じゃがいも<br>でんぷん, バター | ぎゅうにゅう, とりにく<br>ハムチーズピカタ<br>たまご | にんじん, たまねぎ, とうもろこし<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ, パセリ, ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ<br>ソニオン, ほうれんそう | ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ, ｹﾁｬｯﾌﾟ<br>ｿｰｽ, こんぶ, ｶﾚｰこ<br>こしょう, しょうゆ<br>ｺﾝｿﾒ, しお, ﾌﾞｲﾖﾝ | 664<br>23.8 |
| 16 | 木 | スライスコッペパン<br>やきそば<br>とうふナゲット（ｹﾁｬｯﾌﾟ）<br>ツナこんぶサラダ | ○ | スライスコッペパン<br>あぶら, ごまあぶら<br>むしちゅうかめん | ぎゅうにゅう, ぶたにく<br>とりにく, とうふナゲット<br>まぐろ, しおこんぶ | にんじん, たまねぎ, もやし<br>キャベツ, あおピーマン<br>**きゅうり**, ブロッコリー | さけ, やきそばソースこ<br>ｹﾁｬｯﾌﾟ, しお<br>ソース | 679<br>26.4 |
| 17 | 金 | ごはん<br>あじフライ（ソース）<br>みそけんちんじる<br>きりぼしだいこんのごまずあえ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, こんにゃく<br>さといも, さとう, ごま | ぎゅうにゅう, あじフライ<br>とうふ, あぶらあげ | にんじん, だいこん, ほうれんそう<br>ねぎ, きりぼしだいこん, **きゅうり** | ｿｰｽ, かつおぶし<br>さばぶし, にぼし<br>わふうだし, みそ<br>しょうゆ, す | 659<br>21.5 |
| 20 | 月 | ふかがわめし（とうきょうと）<br>とりにくのさいきょうやき<br>だいこんのみそしる<br>こまつなのおかかあえ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>**こだいまい**<br>あぶら, こんにゃく<br>さとう, じゃがいも | ぎゅうにゅう, かつおぶし<br>あさり, あぶらあげ<br>とりにくのさいきょうづけ<br>ぶたにく, とうふ, わかめ | にんじん, しょうが, グリンピース<br>だいこん, こまつな, キャベツ<br>れんこん | しょうゆ, さけ, す<br>わふうだし, にぼし<br>かつおぶし, みそ<br>さばぶし, みりん | 623<br>34.5 |
| 21 | 火 | ごはん<br>ハンバーグのケチャップｿｰｽ<br>マカロニスープ<br>しめじとコーンのソテー | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>でんぷん, あぶら<br>じゃがいも, マカロニ<br>バター | ぎゅうにゅう, ハンバーグ<br>とりにく | プルーン, にんじん, たまねぎ<br>キャベツ, マッシュルーム<br>あおピーマン, パセリ, しめじ<br>とうもろこし, ほうれんそう | ｿｰｽ, ｹﾁｬｯﾌﾟ<br>こしょう, しお<br>しょうゆ, ｺﾝｿﾒ | 693<br>25.5 |
| 22 | 水 | ごはん<br>はるまき<br>ちゅうかやさいスープ<br>バンバンジーサラダ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, じゃがいも<br>でんぷん, ごまあぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう, はるまき<br>とりにく | にんじん, たまねぎ, もやし<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ, こまつな, キャベツ<br>**きゅうり** | こんぶ, しょうゆ, す<br>ちゅうかだし, ﾌﾞｲﾖﾝ<br>とりがらｽｰﾌﾟ, しお<br>ｵｲｽﾀｰｿｰｽ, こしょう | 642<br>17.8 |
| 23 | 木 | ごはん<br>さばのしおやき<br>こうやに<br>こまつなのいとかまあえ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, こんにゃく<br>じゃがいも, さとう | ぎゅうにゅう<br>こおりどうふ, かまぼこ<br>かつおぶし, とりにく<br>さばのしおやき | しょうが, にんじん, たけのこ<br>さやいんげん, こまつな, もやし<br>キャベツ | こんぶ, わふうだし<br>しょうゆ, みりん<br>さけ | 650<br>29.7 |
| 24 | 金 | ホットちゅうかめん<br>とんこつラーメンスープ<br>にくまん<br>きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの | ○ | ホットちゅうかめん<br>あぶら, ごま<br>ごまあぶら, にくまん<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>わかめ, まぐろ, ぶたにく | しょうが, にんにく, にんじん<br>たまねぎ, キャベツ, もやし<br>メンマ, とうもろこし, きくらげ<br>ねぎ, **きゅうり** | こんぶ, こしょう<br>ぶたガラスープ<br>ちゅうかだし, しお<br>しょうゆ, みりん, す | 658<br>25.9 |
| 27 | 月 | ごはん<br>たちうおフライ（ソース）<br>かぶのみそしる<br>ごもくきんぴら | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, こんにゃく<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>たちうおフライ, とうふ<br>あぶらあげ, わかめ<br>さつまあげ | にんじん, かぶ, かぶのは, ごぼう<br>たけのこ, れんこん | ｿｰｽ, こんぶ<br>かつおぶし, さけ<br>さばぶし, しょうゆ<br>わふうだし, みそ | 674<br>22.4 |
| 28 | 火 | ごはん<br>ハヤシライス<br>グリーンサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ)<br>れいとうみかん | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, じゃがいも<br>さとう<br>やさいいっぱいわふうドレッシング | ぎゅうにゅう, ぶたにく<br>スキムミルク | にんにく, たまねぎ, にんじん<br>グリンピース, トマト<br>マッシュルーム, キャベツ<br>**きゅうり**, こまつな, みかん | こしょう, ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>ハヤシルウ, コンソメ<br>デミグラスソース<br>ケチャップ | 697<br>20.3 |
| 29 | 水 | ごはん<br>ビビンバのぐ（にくいため）<br>ビビンバのぐ（もやしのナムル）<br>かまぼことやさいのスープ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>あぶら, さとう<br>ごまあぶら, ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく, かまぼこ | にんにく, しょうが, たまねぎ<br>ぜんまい, だいずもやし, だいこん<br>にんじん, しめじ, ほうれんそう<br>ほししいたけ, こまつな, もやし | ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, さけ<br>ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ, しょうゆ<br>す, ちゅうかだし<br>しお, こしょう | 635<br>27.4 |
| 30 | 木 | こどもパンスライス<br>やさいコロッケ（ソース）<br>コーンスープ<br>コールスローサラダ(ﾄﾞﾚﾎﾞﾄﾙ) | ○ | こどもパンスライス<br>やさいコロッケ<br>あぶら<br>ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | ぎゅうにゅう<br>とりにく | たまねぎ, パセリ, キャベツ<br>**きゅうり**, にんじん, とうもろこし | コーンポタージュ, しお<br>こしょう, ﾌﾞｲﾖﾝ, ｿｰｽ<br>とりがらｽｰﾌﾟ, ｺﾝｿﾒ<br>クリームコーン, こんぶ | 677<br>22.4 |
| 31 | 金 | ごはん<br>かにたま<br>すいぎょうざ<br>ささみとはるさめのサラダ | ○ | **こめ**, きょうかまい<br>さとう, でんぷん<br>あぶら, ごまあぶら<br>はるさめ | ぎゅうにゅう<br>とりにく, すいぎょうざ<br>とうふ, かにたま | にんじん, たまねぎ, きくらげ<br>もやし, こまつな, キャベツ<br>**きゅうり** | しょうゆ<br>ちゅうかだし, しお<br>す, こしょう<br>ひやしちゅうかｽｰﾌﾟ | 620<br>22.2 |
| 給食回数　21　回 | | | | | | | | |

※　こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※　おはし・スプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※　２０日の「きょうどりょうり」（とうきょうと）マーク ➡
※　**ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。**
※　ぎゅうにゅうは、まいにちです。



## ５月平均栄養摂取量

| | |
|---|---|
| エネルギー | ６５４kcal |
| タンパク質 | ２４.1g |
| 炭水化物 | ９１.９g |
| 脂質 | １９.６g(２７.０％) |
| 食塩相当量 | ２.８g |