



5月よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※Ⓜは中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和6年5月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質2割-比 (%)	脂質1割-比 (%)
1 (水)	わかさあげパン	きなこ だいず	パン あぶら さとう	まっちゃん	669	805
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.6
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	38.9	38.8
	アスパラとベーコンのこめこシチュー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ スキムミルク なまクリーム	じゃがいも パター こめこ	にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ	2.0	2.7
2 (木)	ごはん		こめ		624	782
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	17.0
	あかうおのみりんぼし	あかうお	さとう		19.3	17.1
	こまつなのやくみあえ		さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん しょうが	1.7	2.0
	すましじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん だいこん えのき ねぎ しいたけ		
7 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		699	876
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	16.1
	たまごやき	たまご	さとう		28.7	27.3
	ぶたどんのく	ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	しらたき にんじん たまねぎ	1.9	2.3
	ひっつみじる	とりにく	ひっつみ あぶら	しいたけ はくさい にんじん ごぼう		
8 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		651	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	14.4
	ささかまのカレーあげ (低①高①中学②)	かまぼこ	こむぎこ あぶら		24.1	22.5
	とうふとあおなごまあえ	とうふ	ごま さとう	こまつな ほうれんそう こんにゃく にんじん	2.4	3.0
	いなかじる	とりにく あぶらあげ みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
9 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		708	886
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	17.5
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう でんぷん	しょうが	30.4	28.6
	もやしのキムチあえ		ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	2.0	2.4
	ジャジャンとうふ	なまあげ ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが		
10 (金)	ごはん		こめ		675	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.7
	さばのぶなかぼし	さば			34.0	31.8
	きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ	さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	2.1	2.6
	たけのこのみそじる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たけのこ ねぎ にんじん		
13 (月)	ごはん		こめ		658	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	16.3
	かつおカツ	かつお	あぶら パンこ こむぎこ さとう		27.6	25.8
	おかかサラダ	かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし	2.1	2.6
	かきたまじる	ぶたにく たまご とうふ	でんぷん	ねぎ えのき にんじん		
14 (火)	ごはん		こめ		638	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	16.2
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく	さとう でんぷん	たまねぎ	26.1	24.3
	のりすあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし コーン	2.3	2.8
	こしねじる	ぶたにく みそ	ごまあぶら	ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		
15 (水)	さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ねぎ しいたけ わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ	605	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.0	17.4
	あじアーモンドフライ	あじ	アーモンド パンこ こむぎこ あぶら		36.7	38.6
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー にんじん	2.2	2.9
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
16 (木)	ごはん		こめ		612	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.5
	コーンシュウマイ (2こ)	ぎよにくすりみ とうふ	シュウマイのかわ パンこ	たまねぎ コーン	27.1	25.1
	ホイコーロー	ぶたにく	あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	1.9	2.7
	とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん たけのこ こまつな ねぎ		
17 (金)	ごはん		こめ		646	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	17.3
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら	しょうが	29.4	27.0
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし		もやし にんじん こまつな	1.9	2.4
	あすかじる	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん		



【手洗いマークについて】

給食の前には、せっけんを30秒かけていないに手を洗いましょう。

手洗いマークのついている日は特にしっかりと手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

4. 5月は給食費の引き落としはありません。
6月6日(木)に4. 5. 6月分の引き落としがあります。

5月よていこんだてひょう(こうはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊟は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和6年5月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質1材料・比 (%)	
					食塩相当量 (g)	小学生
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(2こ) チョレギサラダ とうふのちゅうかふうに	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく のり とうふ ふたにく	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら でんぷんあぶら	キャベツ たまねぎ なら キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ししいだけ チンゲンサイ にんにく しょうが	655 13.7 28.0 1.7	827 13.5 26.8 2.2
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら なっとうあえ のっぺいじる とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう いか なっとう かつおぶし とりにく	こめ こむぎこ あぶら さといも でんぷん ごまあぶら ブラマンジェ	こまつな もやし キャベツ にんじん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ ししいだけ	686 16.9 26.8 1.6	838 16.7 25.1 2.0
22 (水)	レモントースト ぎゅうにゅう フロッコリーとわかめのサラダ チキンピーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず	パン マーガリン さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも さとう オリーブオイル	レモン きゅうり キャベツ フロッコリー コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	654 14.8 36.9 2.1	837 14.3 35.8 2.8
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのこうみやき あおなのいそかあえ こんさいみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ みそ のり かつおぶし とうふ みそ ヨーグルト	こめ さとう さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	662 17.4 23.4 1.9	801 16.9 21.3 2.3
24 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ポークカレー パパイアメロン	ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ ひよこまめ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ルウ あぶら	キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パパイアメロン	648 12.1 24.6 1.7	813 11.6 23.0 2.0
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ こまつなとちくわのあえもの じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	641 13.2 29.1 2.1	797 12.7 27.2 2.6
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②中学②) チンジャオロースー フルーツあんにとらふ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく	こめ にらまんじゅうのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら あんにとらふ	キャベツ なら たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんにく みかん もも パイナップル	683 11.6 24.9 1.3	827 11.2 22.0 1.4
29 (水)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう かれいのねぎみそやき きりほしだいこんのナムル にくじゃが アセロラゼリー	さばぶし いわしぶし あおのり ぎゅうにゅう かれい みそ ふたにく	こめ さとう ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん にんじん たまねぎ ししいだけ しらたき さやいんげん	673 16.5 19.5 2.0	826 15.9 17.8 2.4
30 (木)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのケチャップやき はなやさいサラダ にんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	パン ジャム あぶら はちみつ あぶら バター こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ たまねぎ カリフラワー コーン フロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	712 16.4 39.3 2.7	890 16.0 38.2 3.8
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たらのレモンふうみあげ とうふサラダ とんじる ㊟くろごまプリン	ぎゅうにゅう たら とうふ かつおぶし のり ふたにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら さといも あぶら ごまプリン	レモン キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	647 17.0 27.5 1.6	885 15.2 28.6 2.1

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。

	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	659	830	823
たんぱく質1材料・比(%)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	15.3
脂質1材料・比(%)	20.0~30.0	28.7	20.0~30.0	27.3
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.5