



5月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場

小学校



日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー エ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g	
	主 食	ぎゅう にゅう おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1	ごはん	○ハンバーグ のりあえ すましじる	かぶとがたハンバーグ	ぎゅうにゅう のり わかめ	トマト トマトビュール こまつな にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり えのき たけのこ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ケチャップ 醤油 ワイン コンソメ 練り辛子 醤油 酢 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	549	20.1	14.9	
木 2 金	えんそく												
7	タコライス (むぎごはん)	○トッピング コンソメスープ	ぶたひきにく だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら	ケチャップ チリウチー ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	629	25.5	19.7	
水 8	ごはん	○てりやきチキンパティ スパゲティソテー パンプキンスープ	てりやきチキンパティ いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	せいはいくまい きょうかまい スパゲティ	オリーブオイル バター	塩 こしょう ワイン 塩 コンソメ 鶏ガラスープ ワイン	696	24.5	22.3	
木 9	ごはん	○きびなごのいそべあげ おからのいりに ぐだくさんみそしる	きびなご おから とりひきにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はくりきこ さとう	あぶら あぶら	醤油 酒 醤油 みりん 塩 煮干かつおだし 煮干 削り節	577	23.0	15.7	
12	ポークコンソメピラフ	○やさいスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん にんじん	にんにく とうもろこし マッシュルーム たまねぎ キャベツ もも みかん バイタチップル ナタデココ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル あぶら	塩 コンソメ こしょう 塩 こしょう ワイン 鶏ガラスープ 醤油	564	20.4	15.1	
13	むぎごはん	○にくだんこのあまずあん ごまあえ	にくだんこ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	あぶら ごま	塩 かき油 酢 ケチャップ 醤油 ソース 酒 醤油	654	24.8	21.0	
14	ごはん	○とりにくのレモンだれ ちゅうかザラダ ちゅうかたまごスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	レモンじる きゅうり もやし きくらげ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 酢 醤油 練り辛子 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	659	28.6	22.9	
15	コッペパン	○しろみさかなフライ やさしいオーロラソースあえ パスタスープ	しろみさかなフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき	コッペパン マカロニ	あぶら あぶら	マヨネーズ(たまごなし) 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏ガラスープ	574	22.9	24.9	
16	たかなそぼろどん (ごはん)	○かんざきしよくひ アスパラガスのサラダ みそしる	とりひきにく だいずミート ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん たかなづけ にんじん アスパラガス はねぎ	しいたけ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう マヨネーズ(たまごなし)	酒 醤油 みりん 酢 こしょう 煮干 削り節	590	22.1	18.9		
19	かしわごはん	○わかめとささみのサラダ すましじる	とりひきにく だいずミート あぶらあげ とりささみ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん はねぎ にんじん	ごぼう しいたけ きゅうり もやし えだまめ えのき たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	あぶら 青じそドレッシング 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	547	23.5	14.1		
20	ごはん	○ししゃもフライ もやしのにくみそサラダ かきたまじる	ししゃもフライ ぶたひきにく あかみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	もやし きゅうり しょうが たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ねりごま 酒 醤油 豆板醤 醤油 酒 塩 削り節 昆布	613	24.2	20.5		
21	チキンカレー (むぎごはん)	○ツナサラダ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが えのき たまねぎ りんごビュール きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも さとう	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	637	21.5	19.8	
22	ごはん	○ぶたにくとキャベツのホイコーロー ワンタンスープ アセロラゼリー	こめみそ ぶたにく こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	あかビーマン	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ しいたけ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ ワンタン アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	チンメンジャン 酒 みりん 塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩	598	23.0	15.7	
23	ごはん	○あげだしとうふのごまだれかけ やさしいゆかりあえ みそしる	なまあげ とりささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あかし はねぎ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	醤油 みりん 醤油 煮干 削り節	596	22.2	21.8	
26	ごはん	○ヤンニョムチキン ナムル かんこくふうわかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ たまねぎ にんにく	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	コチュジャン ケチャップ 塩 こしょう 酒 醤油 酢 醤油 中華スープストック 塩 酒 醤油	606	25.2	18.9	
27	ごはん	○ちくぜんに ごますあえ なっとう	とりにく こおりとうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい さといちも こんにやく さとう さとう	ごま ごま	醤油 みりん 酒 醤油 酢	595	24.5	15.6	
28	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	○くきわかめのあえもの パリッシュ	ぶたにく えび ちくわ とりささみ	ぎゅうにゅう くきわかめ かたくちいわし	こまつな にんじん はねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが きくらげ もやし キャベツ とうもろこし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら かき油 醤油 塩 こしょう 醤油 酢	554	27.5	12.6		
29	ごはん	○ごもくあつやきたまご からしあえ ぶたじる	ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし きゅうり ごぼう はくさい	せいはいくまい きょうかまい さとう さつまいも こんにやく	あぶら	醤油 酢 練り辛子 煮干 削り節	561	21.7	14.5	
30	ごはん	○さばのしおやき きんぴらごぼう すましじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 みりん 酒 醤油 酢	568	23.9	18.1		
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均	598	23.6	18.3