

令和7年 5月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よう ち	び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リン
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ たけのこのとさに みそしる ひじきのり	こめ あぶら さとう こむぎこ ふ	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ のり とりにく さつまあげ みそ かつおぶし あぶらあげ	たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	幼 492 小 630 中 782	20.0 25.0 28.8	17.1 20.3 23.2	2.3 2.9 3.4	
2	金	ミニテールロールパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ナポリタン	パン さとう ドレッシング スパゲッティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム チーズ	ブロッコリー にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ ピーマン トマト しめじ	幼 592 小 651 中 839	23.4 26.0 33.0	23.2 25.1 31.8	2.7 3.1 4.1	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき さといもとやさいのそぼろに ごまこんぶつくだに	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ こんぶ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ しらたき さやいんげん	幼 530 小 660 中 836	21.9 26.2 31.6	22.1 25.6 29.8	1.6 1.9 2.4	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき キムチいため すましじる	こめ さとう ごま はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	にんにく ほうれんそう えのきだけ はくさいキムチ にんじん もやし たら たまねぎ ねぎ	幼 500 小 599 中 781	24.6 27.5 34.7	18.7 19.9 24.1	1.9 2.3 3.0	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークハムカツ なまあげのみそいため あまなつゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ ゼリー パンこ	ぎゅうにゅう みそ ハム ぶたにく なまあげ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ こまつな	幼 563 小 671 中 853	20.5 23.7 29.1	20.7 23.3 28.0	1.7 1.9 2.3	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ナムル マーボーとうふ	こめ ドレッシング ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ もやし たけのこ たら にんにく しょうが	幼 525 小 631 中 791	21.2 24.4 29.2	20.0 21.9 25.1	1.8 2.1 2.5	○
13	火	ごはん ぎゅうにゅう おさかなかまぼこ(1・1・2) やきにく わかめのサラダ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん しめじ もやし たまねぎ ピーマン きくらげ	幼 495 小 607 中 802	23.0 27.1 34.9	17.9 20.2 24.6	1.7 1.9 2.7	
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツソテー コーンスープ ブルーベリージャム	パン ジャム さとう あぶら ルウ バター なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	たまねぎ ブルーン にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ とうもろこし	幼 578 小 661 中 845	23.5 26.0 32.3	22.3 24.8 30.2	2.6 3.1 4.0	○
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし ごまあえ いなかしる	こめ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	幼 484 小 606 中 771	25.6 30.4 37.4	16.2 18.3 21.0	2.2 2.6 3.3	
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん きゅうり りんご しょうが にんにく とうもろこし グリーンピース こんにゃく ぶくじんづけ	幼 515 小 641 中 862	18.5 22.2 28.0	16.1 18.2 21.7	2.6 3.2 4.1	○
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) ほうれんそうソテー タンタンスープ	こめ パター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん ねぎ エリンギ もやし たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	幼 441 小 582 中 723	17.1 21.2 24.8	13.5 16.7 18.2	1.4 1.9 2.3	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう さばみそがけ ひじきサラダ かきたまじる	こめ さとう かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき なた とうふ たまご	しょうが ほうれんそう にんじん とうもろこし こまつな ねぎ えのきだけ	幼 530 小 628 中 804	22.9 25.6 31.5	22.5 23.3 27.7	1.9 2.3 3.0	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ れんこんのきんぴら ワンタンスープ	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら ワンタン さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ なた	しょうが にんにく れんこん にんじん きくらげ ねぎ しいたけ さやいんげん	幼 545 小 676 中 864	23.1 27.5 33.0	20.3 23.5 27.6	1.9 2.3 2.9	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク まめとブロッコリーのサラダ つぼづけ	こめ じゃがいも なまクリーム ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご つぼづけ グリーンピース トマト ブロッコリー にんにく とうもろこし きゅうり	幼 521 小 645 中 831	18.8 22.4 27.8	19.7 22.9 27.4	2.0 2.5 3.2	○
23	金	なめし ぎゅうにゅう あじのさんがやき にくじゃが マスカットゼリー	こめ じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	あおな にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん	幼 509 小 607 中 786	21.0 23.8 30.5	15.9 17.1 20.9	2.1 2.4 3.1	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ こうやどうふのたまごとし あおのりこざかな	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご こうやどうふ こざかな	だいこん えのきだけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ	幼 568 小 676 中 858	27.1 30.7 37.6	22.3 23.7 27.7	1.6 1.9 2.3	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンボク(1・2・2) チンジャオロース ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく ピーマン パプリカ にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ	幼 533 小 694 中 846	22.1 27.1 31.8	18.9 24.3 27.2	1.3 1.8 2.1	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし こんにゃくのおかかに とんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	幼 512 小 610 中 792	24.6 27.9 35.2	19.4 20.6 24.8	2.4 2.7 3.5	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう いかスタミナやき ひじきのいために みそしる やさいふりかけ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ひじき ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ こんにゃく たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	幼 450 小 554 中 702	24.4 29.2 35.1	13.3 14.6 16.3	2.0 2.5 3.0	
30	金	こくとうパン ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ はるさめサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	パン あぶら ルウ はるさめ ドレッシング じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン いんげんまめ たまねぎ とうもろこし	もやし きゅうり キャベツ にんじん グリンピース ほうれんそう	幼 568 小 664 中 866	19.4 21.9 27.9	24.8 27.5 34.8	2.4 2.9 3.8	

4・5月分の給食費(2ヶ月分)の振替日は6月2日(月)です。

石けんで手を洗いましょう



学校給食
摂取基準

幼	490	159~245	108~163	1.5未満
小	650	211~325	144~216	2.0未満
中	830	269~415	184~276	2.5未満

*都合により、献立を変更することがあります。

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに
混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、
細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、
食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



ななめの文字はカミカミメニューです!
よく噛んで食べると、口のなかの汚れを
落として、おし歯を防ぎます!