

令和8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	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 ー ン
		かや体温になる (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)	しつ (g)	しょくえん (g)	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ たけのこのとき キャベツのみそしる	こめ さとう あぶら ふ パンこ	ぎゅうにゅう さつまあげ かつお とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ	たけのこ にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ キャベツ	幼 500 小 601 中 788	23.3 26.4 33.8	14.9 16.5 19.5	1.6 1.9 2.5	
7 木	わかめごはん ぎゅうにゅう コーンクリームコロッケ (とうにゅう) ほうれんそうソテー ABCスープ あまなつゼリー	こめ あぶら マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ エリンギ にんじん だいこん たまねぎ はだいこん	幼 518 小 615 中 779	16.9 19.4 23.2	17.4 19.4 23.0	2.0 2.4 3.0	
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ふくじんづけ まめとブロックリーのサラダ	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース フロッコリー きゅうり とうもろこし ふくじんづけ りんご	幼 536 小 667 中 898	19.9 23.9 30.0	18.9 21.7 26.1	2.3 2.8 3.6	○
11 月	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのピカタ なまあげのみそいため じゃこぶりかけ メープルマフィン	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま マフィン	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ なまあげ みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが	幼 606 小 715 中 876	26.7 30.3 36.1	22.6 24.6 27.8	1.9 2.2 2.5	
12 火	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし こまつなごまあえ いなかじる	こめ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう のり 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 502 小 604 中 790	25.8 28.8 37.7	16.4 17.6 21.3	2.5 2.8 3.6	
13 水	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツソテー コーンスープ	パン ジャム さとう バター あぶら ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウイナー	キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし パセリ	幼 615 小 698 中 889	24.0 26.6 33.0	24.5 27.0 33.1	2.8 3.3 4.3	○
14 木	ごはん ぎゅうにゅう いかスタミナやき だいすのいそに たまねぎのみそしる ヨーグルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす とうふ さつまあげ ひじき あぶらあげ いか ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	幼 520 小 619 中 774	28.9 32.1 38.8	14.9 16.4 18.6	1.9 2.2 2.7	
15 金	なめし ぎゅうにゅう とりにくのからあげ れんこんのきんぴら はるさめスープ	こめ かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると さつまあげ	あおな しょうが にんにく しいたけ たまねぎ れんこん ほうれんそう さやいんげん にんじん きくらげ	幼 547 小 653 中 831	22.5 24.5 29.5	19.6 20.9 24.2	2.5 3.1 4.0	
18 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 かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし たけのこ にんにく たまねぎ なら しょうが	幼 523 小 631 中 789	21.4 24.7 29.5	19.8 21.6 24.6	2.0 2.4 2.9	○
19 火	ごはん かんこくふうのり ぎゅうにゅう さばカレーやき えだまめサラダ かきたまじる	こめ かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう さば たまご のり とうふ なると	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	幼 510 小 601 中 760	26.3 29.1 35.2	19.5 20.3 23.2	1.8 2.1 2.6	
20 水	ミニテーブルロールパン ぎゅうにゅう フィレオチキン ブロッコリーサラダ ナポリタン りんご	パン さとう スパゲッティ あぶら こむぎこ ドレッシング	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 トマト しめじ にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし ビーマン りんご	幼 588 小 641 中 791	26.9 29.5 36.1	20.1 21.5 25.7	2.5 2.8 3.6	
21 木	ごはん ぎゅうにゅう めばるのいちやほし にくじゃが せんぎりたくあん マスカットゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき こんにやく しいたけ さやいんげん たくあん	幼 494 小 592 中 748	24.5 27.2 32.8	13.7 14.9 16.9	2.0 2.3 2.8	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ キムチいため のっぺいじる	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら さといも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	にんじん だいこん たまねぎ にはくさいキムチ しいたけ ねぎ もやし にんにく レモン	幼 513 小 613 中 796	25.1 27.9 35.3	18.1 18.7 22.9	2.0 2.5 3.1	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきふりかけ こうやどうふのたまごとし	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき こうやどうふ かつおぶし	たいこん えのきだけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ	幼 566 小 678 中 864	25.1 28.6 35.9	23.0 24.7 29.1	1.7 2.0 2.5	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ならまんじゅう(1・1・2) チンジャオロース タンタンスープ ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	ビーマン パフリカ ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ なら だいこん にんにく しょうが	幼 560 小 668 中 893	25.4 29.2 37.4	20.4 22.7 29.3	1.8 2.1 2.9	
27 水	こくとうパン ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ はるさめサラダ しろいんげんまめのクリームスープ あおりのこざかな	パン ドレッシング ルウ なまクリーム あぶら じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろはなまめ こざかな	もやし きゅうり キャベツ にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし	幼 566 小 658 中 852	21.9 24.3 30.2	22.7 25.1 31.5	2.7 3.2 4.2	○
28 木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし こんにやくのおかかに とんじる	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう みそ さんま ちくわ とうふ ぶたにく かつおぶし	こんにやく たけのこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	幼 512 小 611 中 791	24.6 27.8 35.1	19.5 20.6 24.9	2.4 2.7 3.5	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かいそうサラダ つぼづけ オレンジ	こめ あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん とうもろこし こんにやく にんにく つぼづけ きゅうり トマト りんご オレンジ	幼 504 小 621 中 798	18.3 21.7 26.7	17.6 20.2 23.9	2.6 3.2 4.1	○

5月分の給食費の振替日は6月30日(火)です。

食の衛生に気をつけよう

① 手洗い ② せっけんなハンカチ ③ マスクは鼻まで ④ かみはぼうしに ⑤ つくえのよき

三角形は、髪の毛が出ないように正しく着用してね ☆

衛生管理は、みんなの健康を守る

大切な約束です。

手洗い・身だしなみをととのえ、清潔な状態で準備・配膳をし、安全で楽しい給食の時間にしましょう。

館山市の食材をマークで紹介します。

学校給食 摂取基準	幼 490 小 650 中 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	-------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

*都合により、献立を変更することがあります。

ななめの文字はカミカミメニューです!

よくかんで食べ物を小さくかみくだくと、消化吸収しやすくなります。

ちさんちしょう
★地産地消★

15日は、館山市で栽培されたきくらげを使います。