



令和6年 5月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しつ g	しょくえん g
1	水	わかめごはん かつおフライ あつあげのちゅうかに こどものひデザート	こめ でんぷん	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	小	653	25.8	19.8	2.2
			パンこ さとう あぶら ゼリー	かつお ぶたにく あつあげ	たけのこ キヤベツ しいたけ チンゲンサイ	中	853	33.6	24.3	2.7
2	木	ソフトフランスパン ハンバーグ ツナサラダ ABCスープ	パン あぶら	牛乳 とりにく	にんじん レモン	小	619	25.7	26.9	3.1
			マヨネーズ さとう マカロニ	ぶたにく ツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	中	795	32.2	33.3	4.0
7	火	バターロールパン クリスピーチキン ほうれんそうのソテー ミネストローネ	パン あぶら	牛乳 とりにく	にんじん ほうれんそう	小	616	26.4	25.0	2.9
			じゃがいも さとう	ウインナー ベーコン	エリンギ コーン セロリ たまねぎ トマト パセリ	中	788	32.7	30.7	3.8
8	水	ごはん さばのスタミナやき じゃがいものそぼろに あまなつ	こめ あぶら	牛乳 さば	にんじん たまねぎ	小	694	25.8	24.4	1.1
			さとう でんぷん じゃがいも	あつあげ ぶたにく	しいたけ えだまめ あまなつ しょうが	中	912	33.2	31.5	1.5
9	木	こくとうパン とうふナゲット かいそうサラダ コーンポタージュ	パン あぶら	牛乳 とうふ	にんじん きゅうり	小	658	23.4	29.6	3.2
			バター こめこ	かいそう ベーコン とうにゅう チーズ	キャベツ コーン たまねぎ	中	807	28.1	33.5	4.0
10	金	ごはん ぼうぎょうざ キムチいため わかめスープ まっちゃんピーズ	こめ こむぎこ	牛乳 ぶたにく	にんじん はくさいキムチ	小	603	23.8	18.9	2.5
			あぶら でんぷん はるさめ こま	とりにく わかめ とうふ だいず	もやし いら えのきたけ キャベツ しいたけ ねぎ	中	748	28.1	20.7	3.1
13	月	ごはん わふうハンバーグおろしだれ ぶたにくとさといものいために ほねぶとふりかけ	こめ あぶら	牛乳 とうふ ひじき	にんじん だいこん	小	665	25.2	17.7	2.1
			でんぷん ごま さといも さとう	ぶたにく かつおぶし あげボール	しいたけ こんにやく えだまめ しょうが	中	862	31.5	20.9	2.7
14	火	コッペパン チョコクリーム スタミナチキン やさしいソテー コンソメスープ	パン あぶら	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ	小	658	25.9	22.0	3.4
			じゃがいも チョコクリーム	ぶたにく ベーコン	もやし キヤベツ にんにく	中	817	31.4	25.8	4.4
15	水	ごはん ほっけのいちやぼし にくじゃが ごまこんぶ	こめ あぶら	牛乳 ほっけ	にんじん たまねぎ	小	587	23.7	13.2	2.1
			さとう ごま じゃがいも	ぶたにく こんぶ	こんにやく	中	766	30.7	15.3	2.8
16	木	ミルクロールパン オムレットマトソース もやしとこまつなのソテー にくだんごスープ	パン バター	牛乳 たまご	にんじん たまねぎ	小	617	24.9	27.0	3.2
			さとう あぶら	ぶたにく とりにく	もやし こまつな キャベツ トマト	中	808	31.7	34.6	4.2
17	金	むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ	牛乳	にんじん たまねぎ コーン	小	625	19.6	17.3	3.7
			じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく ひじき	グリーンピース きゅうり キャベツ ふくじんづけ	中	806	24.1	20.3	4.6
20	月	ごはん とりそぼろ キャベツのみそいため サワーゼリー	こめ さとう	牛乳 たまご	にんじん えだまめ	小	623	25.0	19.0	1.9
			あぶら ゼリー でんぷん	ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ もやし	中	790	30.9	22.3	2.4
21	火	はちみつパン ハムチーズフライ ポテトソテー キャベツのスープ	パン あぶら	牛乳 ハム	にんじん たまねぎ コーン	小	623	21.8	24.1	3.0
			じゃがいも バター パンこ	ウインナー とりにく チーズ	グリーンピース チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	中	824	27.7	31.1	4.1
22	水	ごはん のりたまごふりかけ あかうおのしおこうじやき にくだんごのうまに ばんかん	こめ あぶら	牛乳 あかうお	にんじん たまねぎ	小	590	26.8	17.4	1.5
			さとう でんぷん ごまあぶら	うずらたまご とりにく	キャベツ しいたけ いんげん ばんかん	中	763	34.5	20.5	1.9
23	木	セルフドッグ(コッペパン・ウインナー) キャベツのサラダ じゃがいものポタージュ	コッペパン	牛乳 ウインナー	にんじん コーン	小	650	25.4	27.1	3.3
			バター さとう じゃがいも	ベーコン チーズ いんげんまめ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	中	831	31.7	33.5	4.2
24	金	ごはん いかのレモンに だいずのいそに とんじる	こめ あぶら	牛乳 いか ぶたにく	にんじん レモン	小	619	29.3	19.8	2.4
			さとう さといも でんぷん	ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	こんにやく いんげん だいこん ごぼう ねぎ	中	813	38.0	24.5	3.1
27	月	ごはん えびしゅうまい マーボーどうふ ヨーグルト	こめ ごまあぶら	牛乳 えび	にんじん たまねぎ	小	671	23.8	23.0	1.7
			あぶら こむぎこ でんぷん	ぶたにく とうふ ヨーグルト	ねぎ しいたけ しょうが たけのこ いら にんにく	中	814	28.0	25.2	2.0
28	火	ロールパン やきメンチ コーンサラダ ようふうたまごスープ	パン でんぷん	牛乳 とりにく	にんじん キャベツ	小	660	25.6	27.8	3.3
			あぶら ごま	たまご	コーン きゅうり たまねぎ ほうれんそう	中	847	32.6	34.2	4.1
29	水	ごはん さばのアーモンドだれかけ きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる	こめ でんぷん	牛乳 さば みそ	にんじん ごぼう ねぎ	小	669	26.6	24.8	2.5
			あぶら ごま さとう アーモンド	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ	いんげん たまねぎ しょうが	中	888	34.3	32.0	3.2
30	木	ぎゅうにゅうパン ハムチーズピカタ チリコンカン フルーツポンチ	パン バター	牛乳 ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ もも	小	689	28.0	23.0	2.4
			マカロニ さとう こむぎこ ゼリー	たまご だいず チーズ ベーコン	エリンギ パセリ パイン みかん アロエ トマト	中	898	36.1	29.0	3.2
31	金	ごはん ブラウンポークシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ つぼづけ	こめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ	小	622	21.4	19.3	2.5
			バター ルウ ドレッシング	チーズ	ブロッコリー コーン きゅうり つぼづけ しめじ	中	797	26.3	22.4	3.2

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。  
\*材料の都合により、献立を変更することがあります。

※5月分の給食費口座引き落としは、  
**5月31日(金)**です。2か月(4、5月分)の  
引き落としになります。口座の残高  
確認をお願いいたします。



★ お知らせ ★

・9日(木) 『とうふナゲット』  
27日(月) 『えびしゅうまい』 2コです。

◆1日は、子どもの日献立です。◆

デザートは、りんご・サイダー・レモン風味の豆乳の  
3つの層のゼリーです。



きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	638	24.9	22.2	2.6
中	820	31.3	26.9	3.3