



令和 7年 5月

こんだてひょう

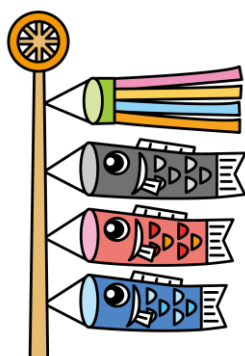


鴨川市学校給食センター

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	しじつ g	しよくえん g
1	木	ミルクロール フィレオチキン なのはなソテー にくだんごスープ	パン パター こむぎこ	牛乳 とりにく ウインナー たまご	なばな エリンギ コーン にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	小 中	596 761	30.2 37.7	22.6 27.6	2.7 3.5
2	金	ごはん ひじきのり かつおフライ にくじゃが こどものひぜりー	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも セリー	牛乳 かつお ぶたにく のり	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ	小 中	657 827	25.5 31.2	17.6 20.3	2.2 2.5
7	水	ごはん ぎょうざ マーボーどうふ ごまこんぶ	こめ こむぎこ あぶら ごま でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが	小 中	605 752	22.8 27.3	19.1 21.3	1.6 1.9
8	木	こくとうパン ハムチーズピカタ ポテトリヨネーズ コンソメスープ	パン パター じゃがいも あぶら	牛乳 ハム チーズ たまご ベーコン ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	小 中	612 800	23.4 29.7	25.5 32.4	3.2 4.2
9	金	ごはん ハッシュドポーク えだまめサラダ つぼづけ	こめ じゃがいも あぶら ルウ ごま	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご コーン えだまめ トマト キャベツ もやし つぼづけ	小 中	676 863	22.2 27.2	21.7 26.0	2.4 3.1
12	月	ごはん あじのなんばんやき じゃこふりかけ こうやどうふのたまごとじ まっちゃビーンズ	こめ さとう ごま	牛乳 あじ たまご とりにく ちりめん こうやどうふ だいず	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	小 中	612 779	33.2 40.8	19.1 22.2	1.5 1.8
13	火	コッペパン チョコクリーム チーズオムレツ チリコンカン やさいスープ	パン チョコ バター さとう こむぎこ	牛乳 たまご チーズ ウインナー ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく キャベツ えのきたけ	小 中	621 793	25.5 32.3	24.6 31.1	2.9 3.9
14	水	ごはん とりにくのだいたいソース きんぴら とうふのみそしる	こめ あぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう いんげん えのきたけ こまつな だいたい	小 中	686 876	28.7 35.1	26.4 31.4	2.6 3.2
15	木	セルフドッグ(コッペパン・ウインナー) だいこんサラダ コーンポタージュ アーモンドごさかな	パン さとう あぶら パター こめこ アーモンド	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン チーズ ごさかな	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ	小 中	672 846	29.3 36.0	29.2 35.4	3.6 4.6
16	金	ごはん とうふハンバーグわふうきのこだれ ひじきのいそに ばんかん	こめ あぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ひじき ちくわ	しめじ にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ こんにゃく ばんかん	小 中	594 756	23.9 29.5	15.3 17.7	2.1 2.6
19	月	ごはん とりそぼろ たくあんあえ あおうめゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	牛乳 とりにく たまご かつおぶし	にんじん えだまめ きゅうり ほうれんそう もやし たくあん しょうが	小 中	610 779	24.7 30.7	19.5 23.2	2.0 2.4
20	火	コッペパン いちごジャム すりみチーズロール とりにくのハニーマスタードにこみ トマトスープ	パン ジャム はちみつ あぶら さとう	牛乳 たら チーズ とりにく ベーコン	ブロッコリー にんじん しめじ トマト たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	小 中	601 754	26.8 33.3	23.0 27.9	3.1 4.0
21	水	ごはん いかのレモンに はるさめサラダ とんこつスープ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう はるさめ	牛乳 いか ぶたにく なんと	きゅうり コーン ねぎ にら にんじん キャベツ レモン たけのこ えのきたけ	小 中	586 772	25.5 33.1	18.1 22.2	2.8 3.6
22	木	セルフサンド(コッペパン・やきメンチカツ) ほうれんそうソテー こんさいスープ	パン あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン エリンギ たまねぎ だいこん	小 中	597 785	24.5 31.7	24.9 32.2	2.8 3.6
23	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 じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース こまつな きゅうり ふくじんづけ	小 中	614 795	19.7 24.2	17.4 20.5	3.1 3.9
26	月	ごはん にしんのてりやき せんぎりたくあん さといもとやさいのそぼろに ヨーグルト	こめ あぶら さといも さとう	牛乳 にしん ぶたにく あつあげ ヨーグルト	にんじん だいこん たけのこ いんげん しいたけ たくあん しらたき	小 中	633 798	27.0 32.6	19.0 22.0	1.6 2.0
27	火	ソフトフランス とりにくのトマトソース にくやさしいため フルーツポンチ	パン さとう あぶら ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	トマト たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ もやし もも みかん パイン	小 中	647 816	28.0 34.2	24.0 28.5	2.5 3.3
28	水	わかめごはん いわしのかばやき たけのこのとさに ごじる	こめ あぶら さとう さといも でんぶん	牛乳 いわし わかめ とりにく ぶたにく ちくわ だいず みそ	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	小 中	635 823	29.7 37.2	20.6 24.7	3.2 4.1
29	木	バターロール ハンバーグ わかめサラダ こめこのクリームスープ	パン あぶら じゃがいも パター さとう こめこ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	きゅうり コーン こんにゃく こメロン にんじん セロリ こまつな たまねぎ	小 中	666 860	26.3 33.1	28.8 36.2	3.1 4.0
30	金	ごはん コーンしゅうまい ぶたにくのキムチいため あまなつ	こめ あぶら こむぎこ	牛乳 すけとうだら ぶたにく さつまあげ	にんじん もやし しめじ キャベツ ピーマン ねぎ はくさいキムチ あまなつ	小 中	614 753	24.2 28.6	17.6 19.6	1.8 2.1

◎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。

ふつか
2日はこどものひこんだて
こどもの日献立です。

『かつお』

はつ初がつおの旬の時期であり、「勝つお」と語呂合わせができるので縁起物として食べられています。



★ お知らせ ★

7日(水) 『ぎょうざ』

30日(金) 『コーンしゅうまい』 2コです。

※5月分の給食費口座引き落としは、
6月 2日(月)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。

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	626	26.0	21.7	2.5
中	799	32.2	26.1	3.2

