

2023（令和5）年度 5月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月	こんだてめい		ざいりょうのしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
			あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力のもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	食塩 g
1月	にしよくごはん ごもくスープ	はっこうにゅう	たまご、ぶたにく、はっこうにゅう とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、こまつな	670	28.8	28.4	2.3
2火	マカロニのクリームに キャロットむしパン フレンチサラダ れいとうパイ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ なまクリーム	あぶら、バター、こむぎこ マカロニ、パンこ ホットケーキのこな さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり パセリ、パイン	681	23.0	29.8	2.9
8月	てまきかりごはん すきやき	ぎゅうにゅう	ポークウインナー、のり ぎゅうにゅう、けずりぶし ぎゅうにく、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう	あかさし、きゅうり、たくあん しらたき、にんじん、たまねぎ ながねぎ、こまつな、はくさい	672	25.9	23.9	3.1
9火	サンドパン てりやきハンバーグ こふきいも コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、なまクリーム	サンドパン、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも コーンスターチ、バター	しょうが、にんじん、パセリ たまねぎ、とうもろこし	665	28.0	27.9	3.0
10水	ごはん さばのみそに おひたし かふうスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、みそ、さば ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん	しょうが、ながねぎ、もやし ほうれんそう、にんじん、たけのこ たまねぎ、はくさい、ちんげんさい	639	25.0	24.1	2.6
11木	うどん カレー ツナサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし オレンジ	668	22.6	27.9	3.9
12金	こんぶごはん ちくわのかわりあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき、こんぶ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう こむぎこ、ごま、じゃがいも バター	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、パセリ、にんにく しょうが、もやし、とうもろこし ながねぎ	677	27.3	23.1	3.6
15月	ごはん やきにく ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、でんぶん、 ワンタンのかわ	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、たまねぎ ちんげんさい、たけのこ	658	27.8	23.0	3.1
16火	コッペパン チリコンカーン ポテトからあげ やさしいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりにく	コッペパン、あぶら じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ にんじん、もやし、キャベツ、パセリ オレンジ	619	26.7	23.6	3.4
17水	カレービラフ チキンカツ ベーコンとやさしいスープに	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく、たまご、ベーコン	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、セロリー、キャベツ パセリ	682	27.0	28.2	2.9
18木	やきそば こがたくろパン はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう はるまき、わかめ	あぶら、ちゅうかむしめん くるパン、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、たけのこ にんじん、キャベツ、にら	654	25.5	26.2	3.6
19金	ごはん しろみぎかなのあんかけ きりぼしだいこんのいために けんちんじる メロン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、メルルーサ ぶたにく、けずりぶし あぶらあげ、とうふ	こめ、でんぶん、こむぎこ さとう、あぶら、じゃがいも	たかのつめ、きほしだいこん にんじん、こまつな、ごぼう こんにゃく、だいこん、ながねぎ メロン	630	26.4	16.6	2.7
22月	ごはん むししゅうまい こおりどうふのいために ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ポークしゅうまい ぶたにく、みそ、こおりどうふ とりにく	こめ、ごまあぶら、さとう はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、こまつな、たまねぎ ちんげんさい	663	28.3	22.1	2.3
23火	まるパン ハムカツ コールスローサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハム、たまご ベーコン、ぶたにく	まるパン、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ、セロリー ホールトマト、トマトピューレ パセリ	621	26.8	25.1	2.6
24水	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら みそじる メロン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく けずりぶし、あぶらあげ、みそ わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく たまねぎ、こまつな、ピーマン メロン	646	26.5	20.1	1.8
25木	スパゲッティナポリタン こがたチーズパン フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	ベーコン、ポークハム ぎゅうにゅう、ヨーグルト なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、さとう チーズパン	たまねぎ、ピーマン、にんじん マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマトピューレ、ホールトマト パセリ、もも缶、みかん缶、パイン缶 ラフランス缶	670	24.4	22.4	2.0
26金	スタミナライス とりのスパイスあげ やさしいコンソメスープ	はっこうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ はっこうにゅう、とりにく ベーコン	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、にんにく、キャベツ とうもろこし、パセリ、たまねぎ	662	28.6	22.0	2.7
29月	ハヤシライス ささみのサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、きゅうり	661	22.6	21.6	2.4
30火	みそつけめん とりのあげに りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、みそ ぎゅうにゅう、とりにく	ちゅうかゆでめん、ごまあぶら バター、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、りんごゼリー	にんにく、しょうが、にんじん もやし、とうもろこし、キャベツ ながねぎ	688	29.2	24.2	3.2
31水	ごはん のりこみふりかけ いかのてんぷら にまめ ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか、たまご、けずりぶし ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、じゃがいも いんげんまめ のりこみふりかけ	ごぼう、こんにゃく、にんじん だいこん、ながねぎ	662	25.6	18.2	2.6

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

