

# 令和5年5月 学校給食献立予定表 ときがわ町学校給食センター

日曜日		献立名			おもな食材名			栄養量 上段:小学校 下段:中学校	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 焼きつくね【小・中2個】 くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ やきつくね ぶたにく くきわかめ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん	621	24.0
								784	29.6
2	火	茶めし	牛乳	若竹汁 ちくわの狭山茶揚げ【小1本・中2本】 高野豆腐の五目煮	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とりにく こうやどうふ	ちゃめし あぶら こむぎこ さとう	たけのこ えのき ねぎ ほししいたけ こんにやく にんじん いんげん	602	24.2
								795	32.2
8	月	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ 切り干しそぼろ丼の具 よもぎだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいミート	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう よもぎだんご	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが きりぼしだいこん えだまめ	669	21.5
								804	25.5
9	火	ごはん	牛乳	豚汁 いわしのみぞれ煮 こまつなと厚揚げ炒め さけふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ いわしのみぞれに あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	こんにやく ごぼう にんじん だいたいこん ねぎ しょうが もやし こまつな	654	26.5
								820	32.9
10	水	子供パン スライス	コーヒー ミルク	春のポトフ えびカツ ごぼうサラダ(ドレッシング)	コーヒーミルク ソーセージ えびカツ	こどもパンスライス オリーブオイル じゃがいも あぶら かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう とうもろこし ごぼう きゅうり	662	24.8
								883	32.7
11	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ(ドレッシング) かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく シュレッドチーズ かいそうミックス	むぎごはん あぶら じゃがいも あぶら かんこくナムルドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かわちばんかん	680	20.1
								816	23.4
12	金	ソフトめん	牛乳	肉みそソース とうふナゲット【小・中2個】 キャベツときのこソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたいミート みそ とうふナゲット	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし	698	29.3
								850	35.2
15	月	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 はるまき キムタクごはんの具	ぎゅうにゅう わかめ ときがわみそ ぶたにく	ごはん じゃがいも はるまき あぶら ごまあぶら	もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	648	31.0
								815	25.2
16	火	ごはん	牛乳	五目スープ たこナゲット【小・中2個】 ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ なると たこナゲット ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	618	24.7
								782	30.8
17	水	黒パン	牛乳	スパゲティナポリタン 花野菜サラダ(ドレッシング) キャンディチーズ【小2個・中3個】	ぎゅうにゅう ソーセージ パルメザンチーズ キャンディチーズ	くろパン オリーブオイル スパゲティ サウザンアイランドドレッシング	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん あおピーマン とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	623	34.7
								837	44.5
18	木	ごはん	牛乳	とうふのすまし汁 さばのみりん干し 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ さばのみりんぼし ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが えだまめ	624	23.7
								835	31.6
食育の日		ホット中華めん	牛乳	サンマーメン 揚げしゅうまい【小・中2個】 湘南ゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あげしゅうまい	ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら しょうなんゴールドゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ たら きくらげ	623	23.8
19	金							811	31.3
22	月	ごはん	牛乳	新たまねぎスープ ヤンニョムチキン こんにやくチャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヤンニョムチキン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ しらたき たけのこ あおピーマン	615	24.4
								750	29.1
23	火	ごはん	牛乳	油あげのみそ汁 かつおのごまだれ ひじきのオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ときがわみそ かつお ぶたにく ひじき	ごはん あぶら さとう かたくりこ しろごま	キャベツ こまつな ねぎ にんにく たけのこ にんじん たまねぎ いんげん	639	27.7
								812	38.3
24	水	バターロール	牛乳	ミネストローネ チキンピカタ グリーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ソーセージ チキンピカタ	バターロール あぶら じゃがいも もちむぎ イタリヤンドレッシング	たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー きゅうり	622	23.6
								835	29.6
25	木	ごはん	牛乳	肉だんごのうま煮 ツナサラダ(ドレッシング) アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ミートボール あつあげ ツナ アーモンドフィッシュ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ソイドレッシング	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ こまつな えだまめ とうもろこし キャベツ	658	26.1
								796	30.8
26	金	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁 カレーコロッケ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	じごなうどん あぶら カレーコロッケ カクテルゼリー	ほししいたけ しめじ にんじん わらび たけのこ なめこ こまつな ねぎ りんご もも ラフランス	650	22.4
								888	28.8
29	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 とりのからあげ【小2個・中3個】 糸こんにやくの煮物	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりのからあげ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん こんにやく	667	23.8
								854	29.6
30	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 メバルの甘酢あんかけ ごぼうのみそ炒め	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご メバル ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ しろごま	にんじん たまねぎ えのき こまつな しらたき ごぼう	617	25.3
								785	33.9
31	水	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー チーズインハンバーグ はるさめサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく チーズインハンバーグ	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう はるさめ こうみちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	680	25.6
								889	31.7

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。  
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きまます。【給食回数 小学校20回 中学校20回】

小学校	平均栄養摂取量	644	24.9
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	822	31.3
	学校給食摂取基準	830	27~41

・米 ・ときがわみそ 岡野様 ・きゅうり 大澤様 ・たまねぎ 内室様、岡野様 ・ねぎ 根岸様

◎今月のときがわ町産◎  
 地場産物の生産者様を  
 毎月紹介していきます！