

5月 よていこんだてひょう(ぜんはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊥は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年5月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
1 (木)	コッペパン		パン		703	888
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	16.4
	いちごジャム		ジャム		31.2	30.7
	マカロニグラタン	チーズ スキムミルク	マカロニ パター あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ パセリ	2.2	3.1
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン		
	チキンピーズ	とりにく だいず	じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ		
2 (金)	ごはん		こめ		669	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	17.0
	あかうおのみりんぼし	あかうお	さとう		19.0	17.7
	こまつなのやくみあえ		さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん しょうが	1.6	1.9
	すましじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん だいこん えのき ねぎ しいたけ		
	かしわもち		かしわもち			
7 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		673	877
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	14.4
	ミートボール (低①高①中学②)	とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	24.1	22.9
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	2.0	2.9
	チキンカレー	とりにく だいず レンズまめ	じゃがいも ルウ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
8 (木)	ごはん		こめ		615	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.8	13.9
	かつおメンチカツ	かつお	パンこ あぶら さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ	24.6	24.6
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな ほうれんそう もやし にんじん	2.1	3.0
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ		
	㊥チーズ	チーズ				
9 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		709	888
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	16.3
	しらすとあおさのたまごやき	たまご しらす あおさ	さとう あぶら でんぶ		28.4	26.9
	ぶたどんぐ	ぶたにく	さとう でんぶ あぶら	しらたき にんじん たまねぎ	2.0	2.5
	ひつつみじる	とりにく	ひつつみ あぶら	しいたけ はくさい にんじん ごぼう こまつな		
12 (月)	ごはん		こめ		618	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	13.6
	はるまき	ぶたにく ひじき	あぶら はるさめ はるまきのかわ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	28.8	27.1
	チンジャオロースー	ぶたにく	さとう でんぶ あぶら	たけのこ たまねぎ ビーマン パプリカ にんじん もやし にんにく	2.0	2.8
	わかめスープ	とりにく なると とうふ わかめ	ごまあぶら	しいたけ にんじん はくさい ねぎ		
13 (火)	ごはん		こめ		648	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7	18.4
	いかのこうみやり	いか みそ		しょうが にんにく ねぎ	23.2	21.1
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	2.0	2.4
	あおさのみそしる	とうふ あぶらあげ あおさ みそ		たまねぎ にんじん えのき ねぎ		
	ウエハース		ウエハース			
14 (水)	トマトとベーコンのペンネ	ベーコン	マカロニ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト パセリ	690	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	16.3
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ	にんにく しょうが	39.5	39.4
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー	2.8	3.5
	コアラパン	たまご	こむぎこ さとう あぶら			
15 (木)	ごはん		こめ		694	844
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	14.0
	さばのみそに	さば みそ	さとう		28.8	27.3
	こまつなとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん もやし	2.2	2.7
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		
	ひゅうがなつゼリー		ゼリー			
16 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ		641	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	14.8
	ささかまのカレーあげ (低①高①中学②)	かまぼこ	こむぎこ あぶら		23.7	22.0
	とうふとあおなごまあえ	とうふ	ごま さとう	こまつな ほうれんそう こんにゃく にんじん	2.4	3.0
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				



【手洗いマークについて】

給食前には、せっけんて30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへ

アクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacenter/todaykondate>





5月 よていこんだてひょう(こうはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊤は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年5月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質1材料-比 (%)	
					脂質1材料-比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
19 (月)	ごはん		こめ		682	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	19.1
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	27.3	25.8
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.2	2.6
	ジャジャン豆腐	なまあげ ぶたにく だいす みそ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ にんにく しょうが		
20 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		649	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	12.3
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり コーン	23.6	21.9
	ハヤシライスのぐ	ぶたにく いんげんまめ チーズ	じゃがいも ルウ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	2.1	2.6
	パパイアメロン			パパイアメロン		
21 (水)	ごはん		こめ		636	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	17.7
	あじのスタミナやき	あじ	ごまあぶら	しょうが にんにく	23.2	21.5
	ひじきのいために とんじる	ひじき あぶらあげ だいす	さとう あぶら	にんじん	1.7	2.3
	りんごゼリー	ぶたにく みそ	さといも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ゼリー		
22 (木)	わかくさあげパン	きなこ だいす	パン あぶら さとう	まっちゃん	660	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.4	13.5
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	32.3	32.3
	コーンスープ	ぎゅうにゅう 人参め だいす とうにゅう なまクリーム	バター こめこ	たまねぎ コーン パセリ	2.2	2.8
	アセロラゼリー		ゼリー			
23 (金)	ごはん		こめ		667	826
	ふりかけ	あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま		14.9	14.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5	25.4
	かれいのねぎみそやき	かれい みそ	さとう	ねぎ	2.1	2.7
	きゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんじん			
26 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		612	870
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	13.5
	コーンシュウマイ (2こ)	とうふ ぎょにくすりみ	しゅうまいのかわ パンこ	たまねぎ コーン	27.1	27.8
	ホイコーロー	ぶたにく	あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	2.0	2.6
	とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん たけのこ こまつな ねぎ		
27 (火)	コッペパン		パン		688	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	14.2
	おからコロッケ	おから	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	にんじん ねぎ しいたけ	37.5	38.0
	シーザーサラダ	ベーコン	ドレッシング クルトン	キャベツ きゅうり ブロッコリー	2.8	3.1
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー レンスまめ	じゃがいも さとう	はくさい たまねぎ にんじん パセリ		
28 (水)	ごはん		こめ		625	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.5
	ハンバーグおろしソース	ぶたにく とりにく	さとう	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン	26.8	25.3
	ちくさあえ	あぶらあげ	さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	2.0	2.5
	たけのこのみそしる	とうふ みそ		たけのこ ねぎ にんじん		
29 (木)	ごはん		こめ		697	848
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	16.1
	さけのオイネーズやき	さけ	さとう マヨネーズ		27.6	26.4
	キムチなっとう	なっとう	さとう	ほうれんそう こまつな もやし はくさいキムチ	2.1	2.6
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ	ワントンのかわ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ くらげ		
30 (金)	さくらんぼゼリー		ゼリー			
	ごはん		こめ		698	890
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.9
	とりにくのからあげ	とりにく	でんぶん あぶら	にんにく しょうが	29.8	28.5
	きんぴらごぼう	さつまあげ	さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	2.2	2.8
	かきたまじる	たまご なたと とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

食事のあいさつ



日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちがこめられています。

イラスト出典：「たよりになるね！食育ブックシリーズ」「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」「給食・食育大百科2024」（少年写真新聞社）

	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	664	830	827
たんぱく質1材料-比(%)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	15.4
脂質1材料-比(%)	20.0~30.0	27.8	20.0~30.0	26.7
食塩相当量(g)	2.0	2.1	2.5	2.7