

# 令和6年 5月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

	こんだて名	材料名						ちようみりょう					
		きいろ はたらくかになる	あか からだをつくる	みどり からだのちようしを整える	ちようみりょう	小学校	中学校	小学校	中学校				
1	水 たけのこごはん	さばのみそにのっぺいじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゆうにゆう さばのみそに あぶらあげ ぶたにく けずりぶし	ちくわ	たけのこ にんじん だいこん	こんにやく	しょうゆ わふうだし	682 Kcal	21.5 g	799 Kcal	22.8 g	
2	木 くろパン	やきそば だいずサラダ いんごゼリー	パン ゼリー むしめん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	きゅうり	ソース しょうゆ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	685	22.2	833	26.6	
7	火 ごはん	はっほうさい はるさめサラダ かんこくのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゆうにゆう かんこくのり ぶたにく	ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし	はくさい いたけみず こんにやく	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	653	20.4	762	24.0	
8	水	<b>おべんとうの日</b>											
9	木 くろパン	カレーうどん チーズサラダ	パン うどん あぶら	ぎゆうにゆう とりにく テーズ ハム		たまねぎ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	カレーこ しょうゆ カレールー わふうだし ごまドレッシング マヨネーズ こしょう	618	23.3	752	28.2	
10	金 ごはん	にくじゃが しらすのおひたし	こめ むぎ じゃがいも さとう しろうこま ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	しらす	たまねぎ にんじん しょうが もやし	こんにやく グリンピース ほうれんそう	しょうゆ わふうだし	642	16.0	752	18.2	
13	月 ぶたどん	かきたまじる もやしサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく けずりぶし とりにく	たまご	たまねぎ しらす たまご もやし きゅうり	グリンピース ながねぎ	しょうゆ わふうだし しお トーパンジャン	630	17.1	735	19.6	
14	火 くろパン	わふうパスタ フロccoliーサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	ブロッコリー きゅうり	しょうゆ コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	641	22.0	767	25.7	
15	水 ごはん	かじきとだいこんのもの ごまあえ のいふりかけ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろうこま	ぎゆうにゆう のりふりかけ クロカワカジキ		だいこん にんじん	こんにやく ほうれんそう もやし	しょうゆ かりん わふうだし	643	16.7	750	19.1	
16	木 ソフトフランス	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	パン じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	だいず	たまねぎ にんじん パナナ	みかんかん バイナかん はくとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	675	19.1	860	23.0	
17	金 ドライカレー	ツナあえ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	だいず ツナ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	きゅうり	カレーこ すケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しお こしょう	659	20.5	774	24.1	
20	月 くろパン	クリームスパゲッティ ほうれんそうソテー	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ パター	ぎゆうにゆう とりにく ソーセージ スキムミルク なまクリーム		にんじん たまねぎ キャベツ	ほうれんそう コーン	コンソメ しお こしょう	674	21.3	852	25.6	
21	火 わかめごはん	めかじきのかくに みそけんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう メカジキ けずりぶし	とうふ わかめ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ	こんにやく ごぼう	しょうゆ かりん わふうだし	641	16.8	787	19.5	
22	水 ソフトフランス	あげじゃがいもの ツナサラダ	パン ポテト あぶら	ジョア ぶたにく ソーセージ	ツナ	たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	ケチャップ ソース こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	657	25.4	853	33.5	
23	木 チキンカレー	わかめサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく スキムミルク	わかめ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	きゅうり	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう す	638	16.3	746	19.0	
24	金 ビビンバ	ワンダンスープ オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゆうにゆう ぶたにく		オレンジ しょうが にんにく にんじん ぜんまい	いたけみず もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	しょうゆ トーパンジャン しお コンソメ こしょう	627	15.3	764	18.1	
27	月 くろパン	きつねうどん きんぴらごぼう	パン うどん あぶら さとう しろうこま	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ けずりぶし ぶたにく		にんじん こまつな たまねぎ	ごぼう しらす	しょうゆ わふうだし しちみつごうらし	628	18.6	798	22.2	
28	火 メンチカツサンド	コーンシチュー キャベツソテー	パン あぶら パター こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく スキムミルク	ベーコン メンチカツ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	クリームコーン	ソース コンソメ しお こしょう	758	36.0	885	40.8	
29	水 ツナごはん	マカロニサラダ みそじる	こめ むぎ さとう マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ツナ ハム あぶらあげ けずりぶし	わかめ みそ	にんじん きゅうり たまねぎ		しょうゆ しお こしょう マヨネーズ わふうだし	696	24.6	858	29.9	
30	木 ソフトめん	ミートソース ヨーンサラダ	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく	だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	コーン きゅうり	ケチャップ ソース コンソメ こしょう しお	695	18.2	800	21.1	
31	金 ごはん	あんかけハンバーグ とんじる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゆうにゆう ハンバーグ ぶたにく	とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	だいこん こんにやく ごぼう	しょうゆ わふうだし	678	20.1	801	23.7	
									一日あたりの平均	661	20.6	796	24.3
									基準値	650	18.1	830	23.1
										26.8	2.0	34.4	2.5