令和7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						ちようび					
		まいろ はたらくかになる		あか からだをつくる		みどい からだのちようしを整える		小学校		中学校			
1	木	クリームシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく バター スキムミルク	なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけみずに	コンソメ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	694 kcal	33.1 g	832 Kcal	40.1 g	
2	金	かじきの バーベキューソースいため ナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゆうにゆう クロカワカジキ		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけみずに	もやし きゅうり ながねぎ	しょうゆ ケチャップ アップルソース ソース	658	21.3	775	25.3	
7	水	ラザニアふうケチャップに といごぼうサラダ	パン マカロニ さとう こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ とりにく		にんにく たまねぎ にんじん	セロリ ごぼう コン きゅうり	ケチャップ デミグラスソース しお こしょう ソース ごまドレッシング マヨネーズ	651	23.3	779	27.5	
8	木	さばのみそに かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゆうにゆう さばのみそに あぶらあげ たまご けずりぶし		たけのこ にんじん ながねぎ こまつな		しょうゆ わふうだし しお	660	22.5	734	23.9	
9	金	フライドポテト とうふのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら フライドポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく けずりぶし こうやどうふ	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ながねぎ	しょうゆ わふうだし しお こしょう ワイン	647	29.4	787	35.9	
12	月	オムレツ じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう オムレツ あぶらあげ けずりぶし こうやどうふ	わかめ ひじき みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ		ケチャップ ソース わふうだし しょうゆ	664	21.9	747	23.5	
13	火	やさいスープ ジャーマンポテト	パン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ハムカツ ぶたにく ペーコン		キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		ソース しょうゆ コンソメ しお こしょう	595	24.9	723	29.9	
14	水	いいどり おひたし のいふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく のりふりかけ		にんじん たけのこ ごぼう こんにやく	こまつな もやし しいたけみずに	しょうゆ わふうだし	580	14.8	706	16.9	
15	木	ポークビーンズ フルーツミックス	パン じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく かんてんかん	だいず	たまねぎ にんじん バナナ	みかんかん パンかん おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	688	22.8	829	26.7	
16	金	めかじきのかくに みぞけんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ジョア メカジキ けずりぶし	とうふ みそ 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 みりん わふうだし	618	14.9	720	17.2	
19	月	みそうどん キャベツノテー	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ペーコン あぶらあげ みそ とりにく		にんにく はくさい	だいこん キャベツ もやし	しょうゆ わふうだし しお こしょう	603	20.3	717	23.7	
20	火	マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム	とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ	いら しいたけみずに キャベツ きゅうり	しょうゆ トールパンジャン す	635	19.0	739	22.1	
21	水	おべんとうの日											
22	木	ビーフン だいずサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	だいず	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	キャベツ にんじん しいたけみずに きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング マヨネーズ こしょう	659	23.2	789	27.5	
23	金	かじきとだいこんのもの もやしサラダ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう クロカワカジキ とりにく		だいこん にんじん	こんにやく きゅうり もやし	しょうゆ みりん トールパンジャン	632	16.8	733	19.4	
26	月	ドライカレー	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 ず ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しお こしょう	647	19.9	759	23.6	
27	火	にくだんごスープ マカロニサラダ	パン でんぶん マカロニ さとう あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム		ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん きゅうり	しお こしょう コンソメ しょうゆ マヨネーズ	562	21.5	710	26.1	
28	水	みぞワタンスープ オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワタンのかわ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ		オレンジ しょうが にんにく にんじん ぜんまい	しいたけみずに もやし ほうれんそう キャベツ ながねぎ	しょうゆ トールパンジャン しお ちゅうかスープ	628	15.0	729	17.4	
29	木	わふうスパゲッティ キャベツとコンのサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	キャベツ きゅうり コン	しょうゆ コンソメ しお こしょう す	532	16.4	730	20.4	
30	金	あげぎょうざ ようふうきんぴら たまごスープ	こめ むぎ でんぶん さとう しるごま あぶら バター	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご ぎょうざ		ごぼう にんじん コン	クリームコン	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう コンソメ	706	24.0	820	27.9	
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。									一日あたりの 平均	635	21.3	756	25.0
基準値									650	18.1	830	23.1	
基準値									26.8	2.0	34.4	2.5	