

令和6年 5月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

	こんだて名	材料名						小学校				中学校					
		きいろ はたらくかになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちようみ りょう	エネルギー たんぱく質	しつ えんさん	エネルギー たんぱく質	しつ えんさん	エネルギー たんぱく質	しつ えんさん						
1	水 くろパン 	やきそば だいたいサラダ りんごゼリー	パン ゼリー むしめん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたい	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	きゆうり	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 Kcal	22.2 g	833 Kcal	26.6 g	31.2 g	2.5 g	38.2 g	3.3 g	
2	木 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	21.5	799	22.8	29.4	2.4	33.8	2.9	
7	火 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 チーズ ハム		たまねぎ ながねぎ キャベツ きゆうり	キャベツ きゆうり	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	28.0	2.9	34.1	3.7	
8	水 	おべんとうの日															
9	木 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 たけのこ しいたけみず キャベツ きゆうり	ちゆうかスープ しょうゆ こしょう す	653	20.4	762	24.0	29.3	2.0	34.9	2.7	
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 しるごま 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 グリーンピース ほうれんそう	しょうゆ わふうだし	642	16.0	752	18.2	28.0	1.8	33.4	2.4	
13	月 くろパン 	わふうパスタ フロッキーサラダ	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 たまねぎ キャベツ しめじ	ブロッコリー きゆうり	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	30.1	2.5	36.5	3.1	
14	火 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 ぶたにく にんじん もやし きゆうり	グリーンピース ながねぎ	しょうゆ わふうだし しお トーチャン	630	17.1	735	19.6	30.7	2.7	37.3	3.9	
15	水 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	だいたい	たまねぎ にんじん バナナ	みかんかん パインかん おうとうかん	ケチャップ コンソメ コンソメ こしょう	675	19.1	860	23.0	30.2	2.1	37.9	2.7	
16	木 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 ごまあぶら さとう しるごま	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 みりん わふうだし	643	16.7	750	19.1	29.7	2.3	35.6	2.9	
17	金 ドライカレー 	ツナあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	だいたい ツナ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	きゆうり	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	28.9	2.3	35.0	2.9	
20	月 ピピンバ 	ワンタンスープ 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	しいたけみず もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	しょうゆ トーチャン しお コンソメ こしょう	627	15.3	764	18.1	27.2	2.7	33.1	3.5	
21	火 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 ごまあぶら バター	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	31.6	2.4	39.5	3.1	
22	水 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 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	しょうゆ みりん わふうだし	641	16.8	787	19.5	31.6	2.9	39.0	3.6	
23	木 ソフトフランス 	あげじゃがいもの ケチャップに ツナサラダ	パン ポテト あぶら	じョア ぶたにく ソーセージ	ツナ	たまねぎ にんじん	キャベツ きゆうり	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	27.6	2.3	35.3	3.0	
24	金 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 しるごま	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 ごま たまねぎ	ごぼう しらたき	しょうゆ わふうだし しちみつごぼう	628	18.6	798	22.2	31.4	2.8	39.3	3.8	
27	月 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	きゆうり	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	27.5	2.7	32.6	3.7	
28	火 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 きゆうり たまねぎ	しょうゆ す こしょう マヨネーズ わふうだし	696	24.6	858	29.9	25.1	3.0	30.4	3.9		
29	水 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 バター ごまあぶら	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	32.1	2.6	36.4	3.1	
30	木 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 だいこん えのきたけ	だいこん こんにやく ながねぎ	しょうゆ わふうだし	678	20.1	801	23.7	29.6	2.0	35.8	2.6	
31	金 ソフトめん 	ミートソース コーンサラダ	ソフトめん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく	だいたい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	コーン きゆうり	ケチャップ ソース コンソメ こしょう す しお	695	18.2	800	21.1	28.8	2.0	33.3	2.6	
									一日あたりの 平均	661	20.6	796	24.3	29.4	2.4	35.5	3.2
									基準値	650	18.1	830	23.1	26.8	2.0	34.4	2.5