



# 5月 予定献立表

令和3年度

いすみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料と献立					小学校/中学校		
				主に肉や魚になる(肉)		主に味の料子を煮える(糖)		主に力や脂の元になる(糖)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分(%)	塩分(%)
6	木	○	たけのごはん	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	特異色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂・糖実	735	853
			はるまき	肉あげ			たけのご	米 さとう		18.5	20.7
			ブロッコリーとコーンのおからあえ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しいたけ	小麦こ 米こ	油	24.1	25.4
			フルーツポンチ	かつおぶし	かんてん	ブロッコリー	コーン			1.6	1.9
7	金	○	ごはん	豆腐				米		693	830
			あつきたまご	たまご						28.4	33.1
			マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんじん には	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	さとう なたくりこ	油 ごま油	22.9	26.4
			キャベツのたくあんあえ	かつおぶし		にんじん	たくあん キヤベツ もやし	さとう なたくりこ	油 ごま	2.5	3
10	月	○	ごはん	白身魚(ホキ)				米		623	808
			白身魚フライ(ソース)	豆腐						24.2	30.3
			なめこじも	豆腐 みそ			なめこ 長ねぎ	パンこ 小麦こ	油	19.2	22.1
			もやしと油あげのあえもの(中) ブルーヨーグルト	油あげ	ヨーグルト	ごまつな	もやし	さとう	ごま油	2.1	2.6
11	火	○	ツナときのこのピラフ	まぐろ		にんじん	にんにく コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米		629	753
			チキンステーキ	とり肉						28.3	34.8
			根さいのコンソメスープ	ウインナー		にんじん	だいこん キヤベツ 玉ねぎ		油	20.2	23
			いちごのスティックケーキ	豆腐			いちご	米こ さとう	油	2.3	2.7
12	水	○	ごはん	とり肉 大豆 豆腐				米		674	804
			あんかけ豆腐ハンバーグ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	さとう なたくりこ	油	27.4	31.8
			肉じゃが	豆腐		にんじん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	16.7	18.4
			わかめのおしお Dressing サラダ	わかめ	わかめ	にんじん	もやし レモン 玉ねぎ 長ねぎ	さとう 水あめ	油	3.2	3.6
13	木	○	カレーうどん	ぶた肉 なた (たら いたどり おきあみ)	スキムミルク チーズ 乳酸菌飲料	にんじん ごまつな	玉ねぎ しいたけ パナナ りんご チャツネ 長ねぎ	さとう 小麦こ うどん		630	938
			あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん	たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	26.8	31.5
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり			29	45.9
			マスカットゼリー	たまご	スキムミルク		マスカット	さとう		3.3	4.1
14	金	○	ごはん	いか				米		702	840
			いかにチリソース				しょうが にんにく 長ねぎ	小麦こ さとう なたくりこ	油	26.2	30.3
			タイめんスープ	とり肉	わかめ		玉ねぎ もやし	ピーマン		24.1	27.8
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	2.1	2.5
17	月	○	肉団子(ケチャップ) 2こ	とり肉			玉ねぎ	米		639	739
			大根とわかめのピリ辛スープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	油 ごま油	28.8	32.3	
			ツナ大豆	まぐろ 大豆		にんじん	しょうが コーン	さとう	油	19.7	21.2
			ごはん							1.7	2
18	火	○	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ			玉ねぎ	米		813	967
			タコライスの特典	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 小麦こ パンこ	油	32.8	38.2
			ポイルキャベツ			にんじん	キャベツ	さとう		29.8	34.3
			ごはん							2	2.4
19	水	○	とり肉のごま酢かけ	とり肉				米		660	815
			きつ煮じる	豆腐 みそ		にんじん	だいこん こんにやく 長ねぎ	さつまいも		27.1	34.8
			切りほしだいごんのかんこくナムル			にんじん	切りほしだいごん きゅうり	さとう	ごま 油	19.3	22.9
			(中) フィッシュビーンス	大豆	小魚(イワシ)青粉			さとう	ごま	2.7	3.4
20	木	○	コッペパン				スキムミルク	米		676	850
			かつおフライ(ソース)	かつお 大豆				小麦こ 米こ	マーガリン	28.4	37
			アスパラガスと米このホワイトシチュー	ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	パンこ 小麦こ	油	21.4	24.9
			キャベツのサラダ			にんじん	コーン キヤベツ きゅうり レモン	さとう	油	2.6	3.3
21	金	○	ごはん	たまご とり肉				米		701	848
			トマトミートオムレツ	たまご ぶた肉		トマト	玉ねぎ	さとう	油 ごま油	24.7	29.6
			生あげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉		にんじん	しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キヤベツ	さとう なたくりこ		21.8	26.2
			フルーツあんぱん風豆乳プリン	豆腐			あんず もも	さとう		2	2.6
24	月	○	ごはん	さくら みそ				米		632	755
			餅(さくら)の青しそみそやき	豆腐 油あげ		あおしそ		さとう		29.6	34.4
			けんちんじる	豆腐 油あげ		にんじん	ごぼう だいごん こんにやく 長ねぎ	さとう	油	19.9	23.3
			大豆のいそに	とり肉 大豆 油あげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油	1.9	2.2
25	火	○	七分つきごはん					米		678	878
			チキンカレー	とり肉	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナツミルク マンゴー チャツネ	じゃがいも 小麦こ さとう	油	22.1	30
			ほうれん草のソテー	ベーコン			ほうれん草	コーン		21.7	24.5
			メロン				メロン			2.2	2.7
26	水	○	ごはん	さけ みそ				米		666	796
			きけ(鮭)のみそマヨネーズやき	かにかまぼこ(さとう) たまご			たけのこ えのきたけ	なたくりこ	マヨネーズ	29.1	33.6
			ちゅうかふうなめこスープ	きかな なたくりこ			なめこ 長ねぎ	ごま油		28.1	29.9
			もやしのごま酢あえ	油あげ			もやし きゅうり	さとう	ごま	2.7	3.1
27	木	○	ミルクパン	たまご	スキムミルク			小麦こ 米こ		687	884
			とり肉のマーマレードやき	とり肉			しょうが にんにく	マーマレード		28.3	35.7
			ABOスープ	ベーコン		にんじん ごまつな	玉ねぎ しめじ	マカロニ		28.1	33.9
			シーザーサラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり		2.5	3.1	
28	金	○	ごはん	たまご アンチョビ	チーズ		りんご レモン	米		624	761
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	なたくりこ	油	24.9	29
			じゃがいものみそじる	油あげ みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		27.3	31.8
			和風マカロニサラダ	かつおぶし		にんじん	玉ねぎ キヤベツ しめじ	マカロニ	マヨネーズ	2.6	3.2
31	月	○	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			しょうが にんにく	米		624	761
			野さいスープ	とり肉 豆腐		にんじん ごまつな	玉ねぎ	さとう	油	26.1	31.3
			ブロッコリーごまサラダ				ブロッコリー	コーン		20.2	23.6
			ごはん							1.6	2.1

\* 材料の都合で献立を変更することがあります。  
 \* 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。  
 \* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター(Tel 80-5222)栄養士までご連絡ください。  
 \* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。  
 \* お知らせ：今月使用するマヨネーズは卵由来のものが入っていません。  
 \* 中学校10日・13日・25日のデザートは、業者から直接配送されます。(13日はクラス分けを学校でお願いします。)

文部科学省	650	830
基準	26.8	34.2
	18	23
	2	2.5