

5月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆ (印西)米・パパイヤメロン

(千葉)豚肉・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・にんじん・長ねぎ・小松菜・ほうれん草・大根・にら・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	ご飯					米		821
	牛乳		牛乳					15.5
	赤魚の甘味噌漬	赤魚 味噌				砂糖		20.4
	きんぴらごぼう	さつまいも		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	油 ごま油	1.9
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	いももち	ごま	
	抹茶プリン					プリン		
八十八夜								
2 (金)	ご飯					米		835
	牛乳		牛乳					16.1
	鶏肉のレモン醤油焼き	鶏肉			生姜 レモン汁	砂糖		23.8
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	2.2
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ		油	
	かしわもち					かしわもち		
端午の節句 献立								
7 (水)	麦ご飯					米 大麦		856
	牛乳		牛乳					12.7
	チキンナゲット2個	鶏肉				パン粉 小麦粉	油	25.3
	わかめのゆずドレッシングサラダ		わかめ	ブロッコリー にんじん	コーン ゆず果汁	砂糖	油	2.8
	ポークカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
8 (木)	ご飯					米		820
	牛乳		牛乳					14.1
	鯖の味噌煮	鯖 味噌				砂糖		30.2
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	2.6
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	里いも	油	
9 (金)	きな粉揚げパン	きな粉 大豆				パン きび砂糖	油	829
	牛乳		牛乳					13.7
	焼きビーフン	豚肉		にんじん にら	にんにく 生姜 キャベツ もやし	ビーフン	油 ごま油	30.7
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ	トック		3.2
	ヨーグルト(いちご)		ヨーグルト					
12 (月)	ご飯					米		792
	牛乳		牛乳					15.2
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			長ねぎ レモン汁		ごま油 ごま	26.1
	ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.4
	玉ねぎとわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			
	青梅ゼリー					ゼリー		
13 (火)	筍ご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ	米 砂糖		880
	牛乳		牛乳					12.0
	鯉フライ	鯉				小麦粉 パン粉	油	20.1
	れんこんと枝豆のサラダ				れんこん コーン きゅうり 枝豆	砂糖	ごま油	2.0
	フルーツポンチ				ナタデココ パインアップル	白玉 ゼリー		
14 (水)	ご飯					米		791
	牛乳		牛乳					14.1
	海老焼売2個	鱧 海老			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	油	24.5
	きゅうりの南蛮漬			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	2.7
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	
15 (木)	ご飯					米		833
	牛乳		牛乳					14.2
	野菜かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	28.5
	小袋天つゆ							2.6
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン汁 にんにく	でん粉	油 ごま油	
	豆腐のとろみスープ	なると 豆腐		にんじん ほうれん草	キャベツ だけのこ 長ねぎ	でん粉		
16 (金)	丸パン					パン		894
	牛乳		牛乳					16.2
	ハンバーグデミグラスソース	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖		35.0
	キャベツとレモンのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	油	3.4
	パンプキンポタージュ	ベーコン 鶏肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ		油 ルウ	

5月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆ (印西)米・パパイヤメロン
(千葉)豚肉・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・にんじん・長ねぎ・小松菜・ほうれん草・大根・にら・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 (月)	ご飯					米		806
	牛乳		牛乳					15.2
	いかのチリソースかけ	いか			長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	25.7
	ブルコギ	豚肉 絹揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ	砂糖	油	2.2
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜 にら	玉ねぎ もやし きくらげ	ワンタン	ごま油	
20 (火)	麦ご飯					米 大麦		818
	牛乳		牛乳					16.4
	鶏の照焼き	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ でん粉		25.9
	納豆和え	納豆 鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.4
	根菜の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		
	ウエハース					ウエハース		
21 (水)	チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	米 砂糖	油	814
	牛乳		牛乳					12.5
	トマトオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖	油	27.0
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ	3.3
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ		
	マスカットゼリー					ゼリー		
22 (木)	ご飯					米		883
	牛乳		牛乳					12.6
	にらまんじゅう2個	豚肉		にら	キャベツ	小麦粉 砂糖	ごま油	28.6
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ	マロニー 砂糖	ごま油 油	2.8
	ジャジャン豆腐	豚肉 絹揚げ 味噌		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油 ごま油	
23 (金)	パンネミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	パンネ	油 ルウ	804
	牛乳		牛乳					18.6
	ホキのバジル焼き	ホキ		バジル パセリ	にんにく			35.9
	花野菜サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー コーン	はちみつ	油	2.6
	蒸しケーキ					蒸しケーキ		
26 (月)	ご飯					米		794
	牛乳		牛乳					15.7
	豚肉オニオンソース	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖	油	27.5
	小松菜とちくわの和え物	竹輪 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油 ごま油	2.4
	じゃがいもと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ たけのこ	じゃがいも		
27 (火)	ご飯					米		820
	牛乳		牛乳					15.0
	鮭の中華焼き	鮭 味噌			生姜 にんにく			23.2
	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし にんにく	砂糖	油 ごま油	2.7
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 なた	わかめ	にんじん	キャベツ 干し椎茸 生姜 長ねぎ	小麦粉		
	国産レモンゼリー					ゼリー		
28 (水)	麦ご飯					米 大麦		822
	牛乳		牛乳					11.9
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	マヨネーズ	26.7
	ハヤシライス	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油 ルウ	1.9
29 (木)	パパイヤメロン				パパイヤメロン			
	ご飯					米		890
	牛乳		牛乳					14.4
	チキン南蛮	鶏肉 大豆			生姜 玉ねぎ りんご	でん粉 砂糖	油	30.5
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.5
30 (金)	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	キムチ ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも	油 ごま	
	メープルトースト					パン 砂糖 メープルシロップ	マーガリン	800
	牛乳		牛乳					16.2
	ブロッコリーとコーンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		油	31.3
30 (金)	チキンピーンズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	2.3

※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。ご理解とご協力をお願いします。
※材料は主なもので、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。



	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	830kcal
たんぱく質E比	13~20%	14.6%
脂質E比	20~30%	27.4%
食塩相当量	2.5g	2.5g