



5月 給食献立予定表



R4.4.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	お も な し よ く ひ ん	おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む		
		からだをつくる			からだのちょうしをとのえる				エネルギーになる	
		1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂			
まい ち	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2月	たけのこごはん たけのこごはんのく こもちししゃもフライ② ちゅうのうソース こうやどうふのいなかじる	とりにく あぶらあげ	ししゃも	にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ	さとう こむぎこ パン	あぶら あぶら	614 23.5 20.2 2.0		
6金	ごはん さばみぞれ たくあんのおえもの ピリからにくじゃが	さば ふたにく さつまあげ みそ		にんじん	だいこん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ でんぷん さとう じゃがいも さとう	こま あぶら	676 26.2 22.5 2.3		
9月	ごはん チキンカレー ひじきのサラダ ペピーチーズ ミルクパン	とりにく まぐろツナ ひじき チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ りんご しょうが ニンニク キャベツ コーン	こめ じゃがいも ルウ さとう	マーガリン こま こまあぶら	674 23.2 23.6 2.6			
10火	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ やしそば	たまご とりにく ハム ふたにく ナルト	ぎゅうにゅう トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こむぎこ さとう でんぷん さとう やしそばめん	あぶら こまあぶら あぶら	616 25.1 22.5 2.9			
11水	むぎごはん モロのみそカツ ふきとたけのこのにも わかめのかきたましる メーフルトースト	モロ みそ あぶらあげ とうふ たまご		にんじん こまつな しいたけ	ニンニク ふき たけのこ	こめ おおむぎ さとう さとう	あぶら こま あぶら	609 24.5 17.1 2.7		
12木	ミートボールのブラウンシチュー グリーンサラダ とうにゅうクリームプリン	ふたにく とりにく	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク しょうが ブルー アスパラ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう メーフル じゃがいも ルウ パンこ でんぷん	あぶら あぶら ドレッシング ショートニング	649 20.7 26.0 2.8			
13金	ごはん なっとう やさしいサラダ	なっとう みそ	にんじん	こほう キャベツ きゅうり コーン	こめ みずあめ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ こま	652 24.9 23.8 1.6			
16月	ハンバーグたまねぎソースがけ じゃこのおえもの ちゃんこじる	ふたにく とりにく ふたにく あぶらあげ さつまあげ	ちりめんじゃこ にんじん	たまねぎ ニンニク もやし きゅうり だいこん キャベツ ねぎ しょうが ニンニク	こめ でんぷん	あぶら こま ドレッシング あぶら	608 24.0 21.2 2.4			
17火	しよくパン ブルーベリージャム とりにくとマカロニのクリームに ビーンズサラダ れいどうパン	とりにく ベーコン だいす ハム	ぎゅうにゅう ほうれんそう ブロッコリー	ブルーベリー たまねぎ マッシュルーム えだまめ しろいんげんまめ きゅうり パイン	こむぎこ さとう さとう マカロニ ルウ こま ドレッシング	ショートニング マーガリン	612 24.5 22.1 1.9			
18水	【しよくいくのひこんだて】 むぎごはん のりつくだに ハガツオてりマヨやし ちゅうかほるさめ ピリからんとじる	ハガツオ ハム ふたにく みそ	のり にんじん にんじん	もやし きゅうり だいこん こほう こんにゃく ねぎ ニンニク しょうが	こめ おおむぎ みずあめ さとう さとう みずあめ ほるさめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ こま ドレッシング あぶら	606 27.3 15.4 2.2			
19木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ カレーロールフライ ミネストローネスープ	まぐろツナ ふたにく とりにく ベーコン	だっしふんにゅう にんじん にんじん トマト	きゅうり たまねぎ たまねぎ だいこん たまねぎ セロリ ツナ	こむぎこ さとう さとう パンこ じゃがいも マカロニ さとう	ショートニング ノンエッグマヨネーズ あぶら マーガリン あぶら	604 23.3 26.4 2.4			
20金	【ちさんちしょうこんだて】 ごはん けんさんだしまきたまご だいすのいそに かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト そぼろどん ごはん にくそぼろ	たまご ふたにく だいす とうふ みそ	ひじき にんじん	こほう たけのこ えだまめ こんにゃく かんぴょう ねぎ	こめ さとう コーンスターチ さとう	あぶら	645 25.8 19.8 2.3			
23月	ツナいりわふうサラダ こんさいじる	ふたにく とりにく まぐろツナ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり だいこん こほう しいたけ	こめ さとう さとう	あぶら ドレッシング あぶら	619 26.9 18.4 2.0			
24火	チーズバーガー まるパン バーガーパティ スライスチーズ コールスローサラダ ニョッキとやさしいスープ	とりにく ふたにく チーズ	だっしふんにゅう トマト	たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう さとう でんぷん さとう	ショートニング ノンエッグマヨネーズ マーガリン	646 29.3 27.6 3.4			
25水	むぎごはん ぎょうざのあますあんかけ② チンジャオロース ちゅうかほうたまごスープ	とりにく ふたにく ふたにく たまご とうふ	にら ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ ほうれんそう	こめ おおむぎ こめ でんぷん さとう さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら こまあぶら	671 23.6 22.7 2.2			
26木	アップルパン ハムチーズピカタ アスパラサラダ ポークビーンズ	ハム たまご ハム ふたにく ベーコン だいす	だっしふんにゅう チーズ にんじん トマト	りんご アスパラ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう さとう でんぷん さとう	ショートニング こま ドレッシング あぶら	636 24.9 26.5 2.5			
27金	ごはん とりからあげ② くきわかめサラダ じゃがいものみそしる アセロラゼリー	とりにく たまご くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ アセロラ	こめ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも さとう	あぶら あぶら こまあぶら	659 22.2 20.6 2.1			
30月	ごはん やさしいりにくだんご② 【かぬまし・きゅうしよくレシピ】 インドに フルーツゼリーあえ	とりにく ふたにく ふたにく さつまあげ うすらたまご	にんじん トマト にんじん	たまねぎ えだまめ くらい ねぎ りんご しょうが たまねぎ こんにゃく みかん もも パイン ぶどう	こめ でんぷん さとう	あぶら あぶら	703 24.2 19.8 1.8			
31火	クリームスパゲティ スパゲティ ほうれんそうのクリームソース チキンオムレツ② ケチャップ イタリヤサラダ	ベーコン とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム ツナ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう スパゲティ ルウ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン あぶら ドレッシング	629 28.2 24.8 2.2			

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★5月の平均栄養量 エネルギー638kcal たんぱく質24.9g 脂質22.2g 塩分2.3g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラ、きゅうり、トマト、にら、ふき、しいたけ

