



# 5月 給食献立予定表



R4.4.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名 <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	主 な 食 品 (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おりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳栄養価含む</small>
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 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 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂	
毎日		牛乳	牛乳						
2月		たけのこごはん たけのこごはんの具 子持ちししゃもフライ② 中濃ソース 高野豆腐の田舎汁	鶏肉 油揚げ ししゃも	にんじん	たけのこ かんぴょう 椎茸	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	799 29.5 24.8 2.5	
6金		ごはん さばみぞれ煮 たくあんのとえ物 ピリ辛肉じゃが	さば 豚肉 さつま揚げ 味噌	にんじん	大根 たくあん キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油	873 33.0 27.6 2.8	
9月		ごはん チキンカレー ひじきのサラダ ペニーチーズ	鶏肉 まぐろツナ	にんじん ひじき チーズ	玉ねぎ りんご 生姜 ニンニク キャベツ コーン	米 じゃがいも ルウ 砂糖	マーガリン ごま ごま油	833 27.0 26.1 3.1	
10火		ミルクパン トマトオムレツ ブロッコリーサラダ 焼きそば	卵 鶏肉 ハム 豚肉 ナルト	脱脂粉乳 牛乳 トマト	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 焼きそば麺	ショートニング 油 ごま油 油脂	779 31.2 28.0 3.7	
11水		麦ごはん モロの味噌カツ ふきとたけのこの煮物 わかめのかきたま汁	モロ 味噌 油揚げ 豆腐 卵		ニンニク ふき たけのこ 椎茸	米 大麦 砂糖 砂糖	油 ごま 油	767 29.1 19.0 3.3	
12木		メーフルトノスト ミートボールのブラウンシチュー	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 にんじん トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜 ブルー	小麦粉 砂糖 メーフル じゃがいも ルウ パン粉 でん粉	ショートニング 油	804 25.6 30.5 3.6	
13金		ごはん 納豆 野菜サラダ	納豆 味噌	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 水あめ	ショートニング 油	804 28.5 26.8 1.8	
16月		豚肉と大根の煮物	豚肉 うすら卵	にんじん	大根 こんにゃく 生姜	砂糖			
16月		ハンバーグ玉ねぎソースがけ じゃこの和え物 ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	ちりめんじゃこ 小松菜	玉ねぎ ニンニク もやし きゅうり 大根 キャベツ ねぎ 生姜 コシ	米 でん粉 ごま ドレッシング 油	780 29.7 25.4 3.0		
17火		食パン ブルーベリージャム マカロニグラタン ビーンズサラダ 冷凍パイ	鶏肉 ベーコン 大豆 ハム	脱脂粉乳 牛乳 チーズ ほうれん草 ブロッコリー	ブルーベリー 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 白いんげん豆 きゅうり パイ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 マカロニ ルウ ごま ドレッシング	ショートニング マーガリン ごま	782 31.5 28.0 2.5	
18水		【食育の日献立】 麦ごはん のり佃煮 ハガツオ照りマヨ焼き 中華春雨 ピリ辛豚汁	ハガツオ ハム 豚肉 味噌	のり にんじん にんじん		米 大麦 水あめ 砂糖 砂糖 水あめ 春雨 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま ドレッシング 油 マーガリン	766 33.1 17.3 2.6	
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 豚肉 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ にんじん にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	ショートニング ノンエッグマヨネーズ 油 マーガリン	757 27.4 33.2 2.9	
20金		【地産地消献立】 ごはん 真産だし巻き卵 大豆の磯煮	卵 豚肉 大豆	ひじき にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆 こんにゃく	米 砂糖 コーンスターチ 砂糖	油	795 30.6 22.1 2.8	
23月		かんぴょうの味噌汁 真産ヨーグルト 肉そぼろ丼 ごはん 肉そぼろ ツナ入り和風サラダ 根菜汁	豆腐 味噌 ヨーグルト 豚肉 鶏肉 まぐろツナ 油揚げ 味噌		小松菜 ごぼう 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	ショートニング ノンエッグマヨネーズ 油	782 32.6 21.1 2.4	
24火		チーズバーガー 丸パン バーガーパティ スライスチーズ コールスローサラダ ニョッキと野菜のスープ	鶏肉 豚肉 チーズ ウインナー	脱脂粉乳 チーズ にんじん にんじん	トマト 玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも でん粉 マーガリン	ショートニング 油 ノンエッグマヨネーズ	770 32.8 30.2 4.0	
25水		麦ごはん 餃子の甘酢あんかけ③ チンジャオロース 中華風卵スープ	鶏肉 豚肉 豚肉 卵 豆腐	にら ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 生姜 たけのこ 椎茸 生姜 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 でん粉	油 ごま油	878 29.3 28.0 2.7	
26木		アップルパン ハムチーズピカタ アスパラサラダ	ハム 卵 ハム	脱脂粉乳 チーズ	りんご アスパラ コーン きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	ショートニング ごま ドレッシング	830 31.4 33.5 3.3	
27金		ホークビーンズ ごはん 鶏から揚げ③ 茎わかめサラダ じゃがいもの味噌汁 アゼロラゼリー	豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ 白いんげん豆 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ アゼロラ	じゃがいも 砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖	油	856 28.3 26.3 2.6	
30月		体育祭振替休日							
31火		クリームスパゲティ スパゲティ ほうれん草のクリームソース チキンナゲット③ ケチャップ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉 ソフトサラダ	牛乳 ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コシ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり	スパゲティ ルウ じゃがいも	マーガリン 油	767 35.0 30.5 2.7	

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
 ★5月の平均栄養量 エネルギー801cal たんぱく質30.3g 脂質26.6g 塩分2.9g  
 ※今月の那珂川町産産物・・・米、アスパラ、きゅうり、トマト、にら、ふき、椎茸

