



5月 給食献立予定表

R7.4.22発行 小学校
那珂川町学校給食センター

 こんだてめい		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) ※牛乳栄養価含む	
		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂		
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
1	木	ミルクパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	703 28.7 22.3 3.2	
		にくだんごトマトソース②	とりにく		トマト	たまねぎ しょうが	パンこ さとう		あぶら
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン			ドレッシング ごま
2	金	やきそば	ぶたにく なんと	あおのり	にんじん	キャベツ	やきそばめん	あぶら	638 20.3 20.4 2.2
		ごはん					こめ		
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ルウ	あぶら	
7	水	ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー		キャベツ コーン		ドレッシング	613 24.1 20.0 2.1
		こどものひさんしょくゼリー	とうにゅう			りんご レモン	さとう	あぶら	
		むぎごはん					こめ おおむぎ		
8	木	わふうソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ りんご ニンニク	さとう かたくりこ	あぶら マーガリン	668 26.3 23.7 2.0
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
		のっぺいじる	とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも かたくりこ		
9	金	しょうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	624 21.5 19.3 2.4
		ミックスジャム				いちご りんご	さとう みずあめ		
		マカロニクリームに	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	マーガリン	
12	月	ビーンズサラダ	まぐろツナ だいず			キャベツ きゅうり いんげんまめ		ドレッシング ごま	640 26.1 22.5 2.2
		れいとうパン				えだまめ			
						パイナップル	さとう		
13	火	ごはん					こめ		668 25.2 27.8 3.4
		いかてんぷら・てんどんのたれ	いか				こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	
		ふきとだけのこのにも	あぶらあげ		にんじん	ふき だけのこ	さとう	あぶら	
14	水	ぶりからとんじる	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	マーガリン	625 25.4 22.0 2.0
						こんにゃく ニンニク しょうが			
15	木	ごはん					こめ		652 21.8 25.7 2.9
		あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	
		ツナとやさいのサラダ	まぐろツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
16	金	にくどうふ	ぶたにく やきどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	681 24.8 21.9 2.4
19	月	しょうゆラーメン ちゅうかめん					ちゅうかめん		589 22.3 18.6 1.8
		ラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ メンマ しょうが		あぶら	
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ さとう こむぎこ	ショートニング あぶら	
20	火	チョレギふうサラダ		わかめ のり		しょうが	かたくりこ こめこ		610 25.5 21.7 2.4
		ベビーチーズ		チーズ		キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング	
21	水	わふうビビンバ むぎごはん	ぶたにく				こめ おおむぎ		615 27.4 21.2 1.7
		ビビンバのぐ					さとう	ごま あぶら	
22	木	きりほしだいこんのサラダ	とりにく			ごぼう しいたけ ニンニク		ごま あぶら	625 25.4 22.0 2.0
		ぐたくさんとうにゅうじる	なまあげ とうにゅう	にんじん		しょうが しらたき		ドレッシング ごま	
						キャベツ きゅうり			
23	金	ココアあげパン		だっしふんにゅう		だいこん ねぎ	さといも		652 21.8 25.7 2.9
		トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	こむぎこ さとう ココア	ショートニング あぶら	
		ニョッキのクリームスープ	ウィンナー とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ニンニク	かたくりこ	あぶら	
26	月	とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)	ぶたにく とうにゅう			レモン	こむぎこ かたくりこ ルウ	マーガリン あぶら	681 24.8 21.9 2.4
							じゃがいも	あぶら	
							はちみつ さとう みずあめ		
27	火	【食育の日献立】							681 24.8 21.9 2.4
		ごはん					こめ		
		ぶりてりやき	ぶり			だいこん (たくあん) キャベツ	さとう みずあめ	ごま	
29	木	たくあんのおえもの				きゅうり		あぶら	589 22.3 18.6 1.8
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら	
30	金	ごはん					こめ		625 25.4 22.0 2.0
		メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら	
		ちゅうのうソース	だいすこ			パンこ かたくりこ	さとう	あぶら	
31	土	はるさめのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん なら	ごぼう ニンニク しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	610 25.5 21.7 2.4
		わかめのかきたまじる	たまご とうふ	わかめ	こまつな	しいたけ	かたくりこ		
1	日	スラッピージョー コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	610 25.5 21.7 2.4
		ミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	マーガリン	
		やさいのポトフ	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ		あぶら	
2	月	フルーツゼリーあえ	とうにゅう			いちご みかん もも パイン	さとう		615 27.4 21.2 1.7
						りんご ぶどう			
3	火	むぎごはん					こめ おおむぎ		615 27.4 21.2 1.7
		さばみそに	さば				さとう こめこ		
		ほうれんそうのおひたし	(かつおぶし)	ほうれんそう	もやし			ごま	
4	水	ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく なまあげ	にんじん	だいこん しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	650 29.5 23.4 3.0	
5	木	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	650 29.5 23.4 3.0
		チョコクリーム					さとう れんにゅう	カカオ	
		とりにくこみやき	とりにく			しょうが ニンニク	ごまあぶら	あぶら	
6	金	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ		679 22.2 21.8 2.2
		わふうスパゲティ	ベーコン	こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ ニンニク		あぶら		
7	土	ごはん					こめ		632 24.9 20.8 2.5
		ボーカカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら	
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら ごま	
8	日	けんさんせいにゅうヨーグルト		ヨーグルト					632 24.9 20.8 2.5
9	月	ごはん					こめ		627 23.5 24.1 2.9
		あおさいりあじフライ	あじ	あおさ			パンこ かたくりこ	あぶら	
		やさいのマーボーいため	ぶたにく なまあげ		にんじん ビーマン	キャベツ ニンニク しょうが	あぶら		
10	火	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		にんじん こまつな	しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	627 23.5 24.1 2.9
11	水	こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	627 23.5 24.1 2.9
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	こくとう	あぶら	
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	じゃがいも かたくりこ	さとう	あぶら	
12	木	しろいんげんまめのクリームスープ	ウィンナー とうにゅう		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	616 28.2 17.8 2.5
						たまねぎ しろいんげんまめ	ルウ	マーガリン	
13	金	そぼろどん むぎごはん	ぶたにく とりにく				こめ おおむぎ		616 28.2 17.8 2.5
		にくそぼろ				えだまめ しょうが	さとう	あぶら	
		はるさめサラダ	ハム	にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら		
14	土	どさんこじる	ぶたにく		にんじん	もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも	あぶら マーガリン	623 25.7 23.1 2.7
15	日	はちみつパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング	623 25.7 23.1 2.7
		サーモンフライ	さけ				パンこ かたくりこ	あぶら	
		タルタルソース	だいすこ	パセリ	たまねぎ レモン	さとう	あぶら		
16	月	グリーンサラダ		ブロッコリー		アスパラガス キャベツ きゅうり	ドレッシング		639 26.1 23.4 2.4
		にくみょうどん	ぶたにく なんと あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	ねぎ				
17	火	ごはん					こめ		639 26.1 23.4 2.4
		とりのからあげ②	とりにく たまご			しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	
		だいこんとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり あおじそ			
18	水	かみなりじる	とうふ とりにく たまご		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ	ごまあぶら		639 26.1 23.4 2.4

★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22.0g 塩分2.4g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、なら、ふき、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。