



5月 給食献立予定表

R7.4.22発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	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ありません。）						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
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
毎日		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1	木	ミルクパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	847	
		肉団子トマトソース②	鶏肉		トマト	パン粉 砂糖	油	33.4	
		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	25.0	
		焼きそば	豚肉 なた	青のり	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	3.8
2	金	ごはん				米			
		ハヤシシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも ルウ	油	792
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	たまごたけ ニンニク 生姜			24.2
		こどもの日三色ゼリー	豆乳			キャベツ コーン	ドレッシング		23.3
7	水	麦ごはん				りんご レモン	砂糖	油	2.7
		和風ソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			米 大麦			
		キャベツの塩昆布和え		昆布	にんじん	砂糖 片栗粉	油 マーガリン		791
		のっぺい汁	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん	キャベツ きゅうり			29.9
8	木					さといも 片栗粉			23.7
		食パン		脱脂粉乳		だいこん こんにゃく			2.6
		ミックスジャム					小麦粉 砂糖	ショートニング	
		マカロニグラタン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草	いちご りんご	砂糖 水あめ		
9	金	ピーンズサラダ	まぐろツナ 大豆			マカロニ ルウ	マーガリン		853
						白いんげん豆			33.7
		冷凍パイ				キャベツ きゅうり いんげん豆	ドレッシング ごま		29.8
						枝豆			2.8
12	月					パイナップル			
		ごはん					米		
		いか天ぷら・天丼のたれ	いか			小麦粉 片栗粉 砂糖	油		780
		ふきとだけのこの煮物	油揚げ		にんじん	砂糖	油		25.6
13	火	ピリ辛豚汁	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	マーガリン	22.3
						こんにゃく ニンニク 生姜			2.7
		ごはん					米		
		厚焼き卵	卵			砂糖	油		806
14	水	ツナと野菜のサラダ	まぐろツナ						31.7
		肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		26.2
						玉ねぎ しらたき	砂糖	油	2.6
		醤油ラーメン 中華麺					中華麺		
15	木	ラーメンスープ	豚肉 なた		にんじん ほうれん草	もやし ねぎ メンマ 生姜			796
		春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜	春雨 砂糖 小麦粉	ショートニング 油	29.2
						片栗粉 米粉			32.0
		チョレギ風サラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり	ごま ドレッシング		4.1
16	金	ハッピーチーズ		チーズ					
		和風ビビンバ 麦ごはん	豚肉				米 大麦		
		ビビンバの具				砂糖	ごま 油		796
		切干大根のサラダ	鶏肉			ごぼう 椎茸 ニンニク			30.9
19	月	具だくさん豆乳汁	生揚げ 豆乳		にんじん	生姜 しらたき			25.6
						キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま		2.4
		ココア揚げパン		脱脂粉乳		大根 ねぎ	さといも		
		トマトオムレツ	卵 鶏肉		トマト	小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング 油		
20	火	ニョッキのクリームスープ	ウインナー 豆乳 豚肉		にんじん ほうれん草	片栗粉	油		842
						玉ねぎ キャベツ ニンニク	小麦粉 片栗粉 ルウ	マーガリン 油	27.7
		豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	豆乳			レモン	じゃがいも		32.6
						はちみつ 砂糖 水あめ	油		3.8
21	水	【食育の日献立】							
		ごはん					米		
		ぶり照り焼き	ぶり			砂糖 水あめ			855
		たくあん和え物				大根（たくあん） キャベツ		ごま	29.9
22	木	肉じゃが	豚肉		にんじん	きゅうり			25.3
						玉ねぎ 枝豆 しらたき	じゃがいも 砂糖	油	2.9
		体 育 祭 振 替 休 日							
		スラッピージョー コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
23	金	ミートソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖	マーガリン	775
		野菜のポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ			31.7
		フルーツゼリー和え	豆乳			いちご みかん もも バイン	砂糖	油	25.8
						ぶどう りんご			3.1
24	土	麦ごはん					米 大麦		
		さば味噌煮	さば				砂糖 米粉		785
		ほうれん草のおひたし	（かつお節）		ほうれん草	もやし			33.4
		豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん	大根 生姜 こんにゃく	砂糖	ごま	24.7
25	日						油		2.0
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		チョコクリーム					砂糖 練乳		792
		鶏肉香味焼き	鶏肉			生姜 ニンニク		力カオ	35.6
26	月	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ごま油	27.25
		和風スパゲティ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ 椎茸 しめじ ニンニク		ドレッシング	3.7
							スパゲティ	油	
		ごはん					米		
27	火	ボークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	油	836
		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	砂糖	ごま油 ごま	26.2
		県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト					24.6
									2.6
28	水	ごはん					米		
		あおさ入りあじフライ	あじ	あおさ			パン粉 片栗粉	油	796
		野菜の麻婆炒め	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ ニンニク 生姜		油	30.0
		餃子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	椎茸 もやし キャベツ ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	24.0
29	木								3.0
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	
		スペイン風オムレツ	卵 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	802
							片栗粉		29.1
30	金	マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	28.8
		白いんげん豆のクリームスープ	ウインナー 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白いんげん豆	ルウ	マーガリン	3.7
		そぼろ丼 麦ごはん	豚肉 鶏肉			枝豆 生姜	米 大麦		779
31	土	肉そぼろ					砂糖		33.9
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	20.1
		どさんこ汁	豚肉		にんじん	もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも	油 マーガリン	3.1
5月	日	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング	
		サーモンフライ	鮭				パン粉 片栗粉	油	773
		タルタルソース	大豆粉		パセリ	玉ねぎ レモン	砂糖	油	31.2
		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	26.8
6月	月	煮込みうどん	豚肉 なた 油揚げ		にんじん ほうれん草	ねぎ	うどん		3.4
		ごはん					米		
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵		にんじん	生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	849
		大根とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	大根 きゅうり 青じそ			33.9
7月	火	かみなり汁	豆腐 鶏肉 卵		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ		ごま油	30.1
									3.0