



5月 給食献立予定表

R8. 4. 23発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	おまなしょくひん (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			からだのちようしをとのえる				
		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・麵 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂		
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
1	金	わかめごはん いわしのうめに たけのことアスパラのちゅうかいため	ぶたにく	わかめ いわし	にんじん	うめ たけのこと アスパラガス キャベツ ニンニク	こめ さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら	632 24.7 20.6 2.8
7	木	かんびょうのかきたまじる クリームソーダふうゼリー コッペパン とちあいかジャム やさいかきあげ パンパンジーサラダ にこみうどん	たまご とうふ とうにゅう	だっしふんにゅう	にんじん しゅんぎく	かんびょう ねぎ しょうが メロン いちご たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし ねぎ	さとう みずあめ さとう こむぎこ さとう みずあめ さとう こむぎこ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま	613 22.2 25.7 2.6
8	金	ごはん にくしゅうまい② チョレギふうサラダ まーぼー豆腐	ぶたにく	わかめ のり	にんじん なら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク しょうが	こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ みずあめ	ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	631 28.5 21.8 2.1
11	月	ごはん かつおフライ・ちゅうのうソース ごもくきんぴら はるさめスープ	かつお		にんじん こまつな にんじん	ごぼう しらたき キャベツ たけのこと しょうが	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	597 23.7 17.0 2.0
12	火	しょくパン フルーツクリーム ハムステーキやさいソースかけ ラビオリスープ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト にんじん ほうれんそう	みかん パイン もも ズッキーニ たまねぎ たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう さとう クリーム かたくりこ	ショートニング マーガリン	684 26.3 28.4 3.2
13	水	わふうピピンバ むぎごはん ピピンバのぐ きりぼしだいこんのサラダ なめこのみそしる	ぶたにく		にんじん	ごぼう しいたけ しょうが ニンニク しらたき きりぼしだいこん キャベツ えだまめ コーン なめこ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら ドレッシング ごま	596 24.1 20.5 2.1
14	木	こくとうパン アスパラサラダ マカロニクリームに(馬頭東小・小川小) マカロニグラタン(馬頭小) アセロラゼリー	まぐろツナ	だっしふんにゅう	ほうれんそう	アスパラ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ アセロラ	こむぎこ さとう こくとう ショートニング ドレッシング	あぶら マーガリン	607 24.4 22.6 2.2
15	金	ごはん とりのからあげ② ふきとたけのこのにも ずいとん汁	とりにく たまご		にんじん にんじん こまつな	しょうが ふき たけのこ だいこん	こめ さとう かたくりこ こむぎこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	631 21.7 20.7 2.0
18	月	ごはん あげぎょうざのあまずあんかけ② ちくわのサラダ ピリからとんじる	とりにく ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ニンニク しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごま マーガリン あぶら	623 21.3 19.9 2.8
19	火	ココアあげパン ミートボールブラウンシチュー グリーンサラダ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモンソース)	ぶたにく とりにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ニンニク しょうが パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり レモン	こむぎこ さとう ココア じゃがいも ルウ かたくりこ さとう さとう はちみつ かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	665 22.4 26.6 2.9
20	水	【食育の日献立】 むぎごはん あじねぎしおやき じゃがいもそばろに とうにゅうごまじる	あじ ぶたにく		にんじん	ねぎ たまねぎ こんにやく えだまめ だいこん しいたけ キャベツ ねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	604 26.4 17.1 1.9
21	木	はちみつパン チキンチーズやき ツナとわかめのサラダ わふうスパゲティ	とりにく まぐろツナ ベーコン	だっしふんにゅう チーズ わかめ	あかピーマン パセリ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ しめじ ニンニク	こむぎこ さとう はちみつ パンこ さとう かたくりこ スパゲティ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	612 27.8 21.0 2.9
22	金	ごはん なっとう あつやきたまご はるさめサラダ のっぺいじる	なっとう たまご ハム とうふ あぶらあげ とりにく なると		にんじん にんじん	きゅうり もやし だいこん こんにやく	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	627 27.5 18.8 2.7
25	月	ごはん チキンナゲット② くきわかめサラダ やさいかレー	とりにく	くきわかめ	にんじん にんじん トマト	おから キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ りんご ニンニク しょうが	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング あぶら	621 19.7 18.4 2.7
26	火	みそラーメン ちゅうかめん みそラーメンスープ はるまき だいこんのナムル ベビーチーズ	ぶたにく		にんじん なら	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう こめこ ごま ドレッシング	669 24.8 27.8 3.1	
27	水	ごはん デミソースハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ にらたまじる セノビーゼリー	とりにく ぶたにく		トマト にんじん にら	たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり ねぎ レモン	こめ さとう かたくりこ こなあめ さとう	あぶら	632 23.8 19.4 2.3
28	木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨあえ チリコンカン フルーツゼリーあえ	まぐろツナ ぶたにく だいた	だっしふんにゅう	にんじん ピーマン トマト	きゅうり たまねぎ たまねぎ ニンニク みかん パイン もも レモン	こむぎこ さとう ショートニング ノンエッグマヨ あぶら	663 28.0 28.9 2.1	
29	金	ねぎしおぶたどん ごはん ねぎしおぶたどんのぐ ひじきのあえもの ワンタンスープ	ぶたにく まぐろツナ ぶたにく	ひじき	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ きゅうり しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら ごま あぶら	600 24.2 21.4 2.5

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

★5月の平均栄養量

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト、にら、ふき、しいたけ、ぶたにく(いちぶ)

エネルギー650kcal

たんぱく質21.1~32.5g

脂質14.4~21.6g

塩分2g

エネルギー628kcal

たんぱく質24.5g

脂質22.0g

塩分2.5g

