



# 5月 給食献立予定表

R8.4.23発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	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	
			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						
1	金	わかめごはん いわしの梅煮 たけのことアスパラの中華炒め かんぴょうのかき玉汁 クリームソーダ風ゼリー	豚肉	わかめ いわし	にんじん	梅 たけのこ アスパラガス キャベツ ニンニク	米 砂糖 片栗粉 片栗粉	油	783 29.7 23.4 3.6	
7	木	コッペパン とちあいかジャム 野菜かき揚げ パンパンジーサラダ 煮込みうどん		脱脂粉乳	にんじん 春菊	いちご 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	ショートニング 油 ドレッシング ごま	805 27.9 32.5 3.3	
8	金	ごはん 肉しゅうまい③ チョレギ風サラダ 麻婆豆腐	豚肉			玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 水あめ	ごま ドレッシング 油 ごま油	811 35.7 26.1 2.6	
11	月	ごはん かつおフライ・中濃ソース 五目きんぴら 春雨スープ	かつお 豚肉 さつま揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜 にんじん	ごぼう しらたき キャベツ たけのこ 生姜	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま 春雨 ごま油	751 28.7 19.4 2.3	
12	火	食パン フルーツクリーム ハムステーキ野菜ソースかけ ラビオリスープ		脱脂粉乳 牛乳	ピーマン にんじん トマト	みかん バイン もも ズッキーニ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 クリーム 片栗粉	ショートニング 油	831 30.6 31.9 3.8	
13	水	和風ピビンバ 麦ごはん ピビンバの具 切干大根のサラダ なめこの味噌汁	豚肉		にんじん	ごぼう 椎茸 生姜 ニンニク しらたき 切干大根 キャベツ 枝豆 コーン	米 大麦 砂糖	ごま 油 ドレッシング ごま	760 29.2 23.8 2.6	
14	木	黒糖パン アスパラサラダ マカロニクリーム煮 アセロラゼリー	まぐろツナ 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草	アスパラ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 黒糖 片栗粉	ショートニング ドレッシング マーガリン	763 29.4 25.4 2.8	
15	金	ごはん 鶏のから揚げ③ ふきとたけのこの煮物 すいとん汁	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん にんじん 小松菜	生姜 ふき たけのこ 大根	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 油 油	831 27.8 26.4 2.6	
18	月	ごはん 揚げ餃子の甘酢あんかけ③ ちくわのサラダ ピリ辛豚汁	鶏肉 豚肉 ちくわ	脱脂粉乳 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ ニンニク 生姜	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング ごま マーガリン 油	808 26.2 24.4 3.4	
19	火	ココア揚げパン ミートボールブラウンシチュー グリーンサラダ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	豚肉 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり レモン	小麦粉 砂糖 ココア じゃがいも ルウ 片栗粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング 油	841 27.7 32.6 3.7	
20	水	【食育の日献立】 麦ごはん あじねぎ塩焼き じゃがいもそばろ煮 豆乳ごま汁	あじ 豚肉		にんじん にんじん	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	770 32.2 19.6 2.3	
21	木	はちみつパン チキンチーズ焼き ツナとわかめのサラダ 和風スパゲティ	鶏肉 まぐろツナ ベーコン	脱脂粉乳 チーズ わかめ	赤ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸 しめじ ニンニク	小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 砂糖 片栗粉	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	807 35.9 25.4 4.0	
22	金	ごはん 納豆 厚焼き卵 春雨サラダ のっぺい汁	納豆 卵 ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ なると		にんじん にんじん	きゅうり もやし 大根 こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油 片栗粉	768 31.5 20.5 3.1	
25	月	ごはん チキンナゲット③ 茎わかめサラダ 野菜カレー	鶏肉 豚肉		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 玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング 油	801 24.6 22.0 3.4	
26	火	味噌ラーメン 中華麺 味噌ラーメンスープ 春巻き 大根のナムル ベビーチーズ	豚肉 豚肉		にんじん には にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜	中華麺 小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 砂糖	油 油 ごま ドレッシング	800 29.0 32.2 3.7	
27	水	ごはん デミソースハンバーグ キャベツの塩昆布和え にら玉汁 セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	脱脂粉乳 昆布 乳製品	トマト にんじん にら	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ レモン	米 砂糖 片栗粉 粉あめ 砂糖	油	796 29.4 22.9 2.8	
28	木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ和え チリコンカン フルーツゼリー和え	まぐろツナ 豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨ	ショートニング 油	833 34.2 34.2 2.7	
29	金	ねぎ塩豚丼 ごはん ねぎ塩豚丼の具 ひじきの和え物 ワンタンスープ	豚肉 まぐろツナ 豚肉	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 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 片栗粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま油 ごま 油	756 29.2 24.7 3.1	

★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795kcal たんぱく質29.9g 脂質26.0g 塩分3.1g  
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト、にら、ふき、椎茸、豚肉(一部)

