



# 5月 給食献立予定表

R6.4.22発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい<br><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>                         | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g)<br><small>※牛乳栄養価含む</small> |
|-------------|-------------|---|---|-------------------------------|---------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|---|
|             |             |   | からだをつくる                                     |                               | からだのちようしをとのえる             |  | エネルギーになる                             |                                     |   |
|             |             |   | 1群<br>たんぱく質<br>魚・肉・卵・<br>豆・豆製品              | 2群<br>むぎしつ<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>カロテン<br>緑黄色野菜       | 4群<br>ビタミンC<br>その他の野菜<br>くだもの                                  | 5群<br>たんすいかぶつ<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖     | 6群<br>ししつ<br>油脂                     |   |
| まい          | にち          | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                      |                               |                           |  |                                      |                                     |   |
| 1           | 水           | たけのこごはん むぎごはん<br>たけのこごはんのく  | とりにく あぶらあげ                                  |                               | にんじん                      | たけのこ ししいたけ かんぴょう   | さとう                                  | あぶら                                 | 656<br>25.1<br>23.9<br>2.1  |
| 2           | 木           | こくとうパン<br>スペインふうオムレツ<br>イタリアンサラダ<br>コーンチャウダー<br>こどものデザート・さんしょくゼリー           | たまご とりにく<br>ソフトサラミ<br>ベーコン とうにゅう<br>とうにゅう   | だっしふんにゅう                      | ほうれんそう<br>パセリ<br>にんじん     | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>りんご レモン                       | こむぎこ こくとう<br>じゃがいも さとう               | ショートニング<br>あぶら<br>ドレッシング<br>マーガリン   | 607<br>20.7<br>20.5<br>2.6  |
| 7           | 火           | しょくパン<br>フルーツクリーム<br>ささみカツ<br>やさしいポトフ                                       | とりにく (ささみ)<br>ふたにく ウィナー                     | だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう クリーム       |                           | みかん パイン もも   | こむぎこ さとう                             | ショートニング                             | 600<br>23.9<br>23.5<br>1.8  |
| 8           | 水           | むぎごはん<br>ハヤシシチュー  | ふたにく  |                               | にんじん                      | たまねぎ マッシュルーム<br>たまねぎだけ しょうが ニンニク                               | こめ おおむぎ<br>じゃがいも ルウ                  | あぶら                                 | 662<br>23.7<br>23.8<br>2.8  |
| 9           | 木           | ひじきのサラダ<br>ポケットチーズ<br>コッペパン<br>いちごミックスジャム<br>やさいかきあげ<br>パンパンジーサラダ<br>にこみうどん | まぐろツナ<br>ひじき<br>チーズ                         | だっしふんにゅう                      | にんじん しゅんぎく                | いちご りんご<br>たまねぎ ごぼう<br>もやし きゅうり キャベツ                           | さとう                                  | ごま ごまあぶら                            | 653<br>21.9<br>26.9<br>2.7  |
| 10          | 金           | ごはん<br>あじつけれり<br>とりのからあげ②<br>ふきとたけのこのにも<br>のっぺいじる                           | (えび)<br>とりにく たまご<br>あぶらあげ<br>とりにく とうふ       | のり                            | にんじん                      | しょうが<br>ふき たけのこ<br>だいこん こんにゃく                                  | こめ<br>かたくりこ こむぎこ さとう                 | あぶら                                 | 630<br>23.9<br>22.3<br>2.1  |
| 13          | 月           | ごはん<br>デミソースハンバーグ<br>きりほしだいこんのツナあえ<br>にらたまじる                                | ふたにく とりにく<br>まぐろツナ<br>たまご とうふ               | こんぶ                           | にんじん                      | たまねぎ<br>きりほしだいこん きゅうり レモン<br>ねぎ                                | こめ<br>かたくりこ さとう                      | あぶら                                 | 636<br>25.0<br>22.6<br>2.3  |
| 14          | 火           | シュガーあげパン<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーサラダ<br>アセロラゼリー                                 | ふたにく ベーコン だいず                               | だっしふんにゅう                      | にんじん トマト<br>ブロッコリー        | たまねぎ いんげんまめ<br>きゅうり コーン<br>アセロラ                                | こむぎこ さとう                             | ショートニング あぶら                         | 635<br>22.3<br>22.4<br>2.3  |
| 15          | 水           | むぎごはん<br>のりたまふりかけ<br>ミナミカマスてりやき<br>はるさめサラダ<br>ふたにくとだいこんのもの                  | たまご (さばふし)<br>ミナミカマス<br>ハム                  | のり にゅうせいひん                    | にんじん                      | きゅうり もやし<br>だいこん しょうが こんにゃく                                    | こめ おおむぎ<br>さとう こむぎこ                  | ごま あぶら                              | 611<br>26.0<br>18.0<br>2.3  |
| 16          | 木           | アップルパン<br>とりにくごみやき<br>グリーンサラダ<br>クリームスパゲティ<br>ミルクコーヒー (ぎゅうにゅうよう)            | とりにく<br>ベーコン とうにゅう                          | だっしふんにゅう                      | ブロッコリー<br>ほうれんそう          | りんご<br>しょうが ニンニク<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ マッシュルーム ニンニク             | こむぎこ さとう                             | ショートニング<br>ごまあぶら<br>ドレッシング<br>マーガリン | 691<br>28.5<br>22.9<br>2.9  |
| 17          | 金           | 【食育の日献立】<br>ごはん<br>なっとう<br>あつやきたまご<br>のりすあえ<br>こんさいのみそしる                    | なっとう<br>たまご<br>まぐろツナ<br>あぶらあげ               | のり                            | ほうれんそう<br>にんじん            | だいこん ごぼう   | こめ<br>さとう かたくりこ                      | あぶら                                 | 636<br>26.9<br>20.7<br>2.1  |
| 20          | 月           | 【地産地消献立・なかちゃんランチ】<br>ごはん<br>ふたにくスタミナため<br>かんぴょういりごまあえ<br>ゆばのみそしる            | ふたにく<br>ゆば とうふ                              | わかめ                           | にんじん にら<br>にんじん ほうれんそう    | ねぎ しょうが ニンニク<br>アスパラ かんぴょう<br>ねぎ                               | こめ<br>さとう                            | あぶら                                 | 610<br>27.8<br>21.2<br>2.0  |
| 21          | 火           | しょうゆラーメン ちゅうかめん<br>ラーメンスープ<br>ぎょうざロール<br>だいこんとハムのマリネサラダ<br>チーズドック           | ふたにく なると<br>ふたにく とりにく<br>ソフトサラミ<br>たまご      | にんじん                          | にんじん                      | もやし キャベツ メンマ ねぎ しょうが<br>キャベツ たまねぎ ねぎ ニンニク<br>しょうが<br>だいこん きゅうり | ちゅうかめん<br>こむぎこ さとう                   | あぶら                                 | 721<br>28.6<br>27.4<br>3.1  |
| 22          | 水           | むぎごはん<br>アジフライ・ちゅうのうソース<br>チョレギふうサラダ<br>どさんこじる                              | アジ<br>ふたにく                                  | わかめ のり                        | にんじん                      | キャベツ きゅうり<br>もやし コーン ねぎ ニンニク                                   | こめ おおむぎ<br>パンこ こむぎこ                  | あぶら                                 | 620<br>23.5<br>18.8<br>2.2  |
| 23          | 木           | コッペパン<br>レモンハニー<br>ほうれんそうオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>にくだんこのトマトスープ                   | たまご<br>ベーコン<br>とりにく ふたにく                    | だっしふんにゅう                      | ほうれんそう<br>パセリ<br>にんじん トマト | レモン りんご<br>たまねぎ<br>たまねぎ キャベツ ニンニク フルーン<br>しょうが                 | こむぎこ さとう                             | ショートニング                             | 617<br>22.8<br>22.2<br>2.6  |
| 24          | 金           | ごはん<br>ポークカレー<br>ほうれんそうサラダ<br>けんさんとちおとめヨーグルト                                | ふたにく<br>ハム                                  | ヨーグルト                         | にんじん                      | たまねぎ ニンニク しょうが りんご<br>キャベツ コーン<br>いちご                          | こめ<br>じゃがいも ルウ                       | あぶら                                 | 669<br>22.3<br>20.0<br>2.3  |
| 27          | 月           | ごはん<br>ハムステーキわふうソースかけ<br>ちくわのサラダ<br>ぎょうざスープ                                 | ハム<br>ちくわ                                   | じゃこ チーズ                       | こまつな にんじん                 | たまねぎ りんご ニンニク<br>キャベツ<br>しいたけ ねぎ キャベツ しょうが                     | こめ<br>さとう かたくりこ                      | マーガリン<br>ごま ドレッシング                  | 643<br>25.0<br>20.8<br>3.2  |
| 28          | 火           | しょくパン<br>メープルゼリー (パンよう)<br>はんぺんチーズフライ<br>はなやさいサラダ<br>やしそば                   | だっしふんにゅう<br>はんぺん たまご<br>ハム<br>ふたにく なると      | チーズ                           | ブロッコリー<br>にんじん            | カリフラワー アスパラ<br>キャベツ  | こむぎこ さとう<br>メープル さとう<br>こむぎこ パンこ さとう | ショートニング<br>あぶら<br>ドレッシング            | 687<br>26.2<br>23.5<br>3.1  |
| 29          | 水           | むぎごはん<br>えびしゅうまい②<br>だいこんのキムチあえ<br>まーぼーとうふ                                  | えび たら<br>とうふ ふたにく                           | こんぶ                           | にんじん                      | たまねぎ しょうが<br>だいこん きゅうり ニンニク<br>ねぎ ニンニク しょうが                    | こめ おおむぎ<br>こむぎこ パンこ<br>かたくりこ さとう     | あぶら                                 | 629<br>26.7<br>20.6<br>2.4  |
| 30          | 木           | はちみつパン<br>マカロニクリームに<br>やさしいサラダ<br>れいとうパイ                                    | とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう                         | だっしふんにゅう                      | ほうれんそう<br>にんじん            | たまねぎ マッシュルーム<br>しろいんげんまめ<br>ごぼう キャベツ きゅうり コーン<br>パイ            | こむぎこ さとう                             | ショートニング<br>はちみつ<br>マカロニ ルウ<br>マーガリン | 647<br>24.9<br>23.1<br>2.1  |
| 31          | 金           | ごはん<br>いわしのみそ<br>たくあんをあえもの<br>にくじゃが   | いわし<br>ふたにく                                 |                               | にんじん                      | たくあん キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えだまめ しらたき                               | こめ<br>さとう                            | ごま<br>あぶら                           | 661<br>24.5<br>19.4<br>2.5  |

★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  
 ★4月の平均栄養量 エネルギー643kcal たんぱく質24.7g 脂質22.1g 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、トマト、にら、ねぎ、ふき、しいたけ、ふたにく (一部)

※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。

