



# 5月 給食献立予定表

R6.4.22発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	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・菜油含む	
			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								
1	水	たけのこごはん たけのこごはんの具 さば味噌煮 豚汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉	にんじん	たけのこ 椎茸 かんぴょう	米 大麦 砂糖	油	828 30.3 27.9 2.6		
2	木	黒糖パン スペイン風オムレツ イタリアンサラダ コーンチャウダー こどもの日デザート・三色ゼリー	卵 鶏肉 ソフトサラミ ベーコン 豆乳 豆乳	脱脂粉乳	ほうれん草 パセリ にんじん 玉ねぎ コーン りんご レモン	小麦粉 黒糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング マーガリン	764 25.6 24.0 3.4		
7	火	食パン フルーツクリーム ささみカツ 野菜のポトフ	鶏肉 (ささみ) 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳 クリーム	みかん パイン もも	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	778 31.0 28.8 2.4		
8	水	麦ごはん ハヤシチュー ひじきのサラダ ポケットチーズ	豚肉 まぐろツナ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たまねぎ 生姜 ニンニク キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも ルウ	油 ごま ごま油	820 27.6 26.6 3.3		
9	木	コッペパン いちごミックスジャム 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 りんご 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 小麦粉	ショートニング 油 ごま ドレッシング	821 26.6 33.6 3.5		
10	金	ごはん 味付のり 鶏のから揚げ③ ふぎとたけのこの煮物 のっぺい汁	(えび) 鶏肉 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	のり	生姜 ふぎ たけのこ 大根 こんにゃく	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油	828 30.3 28.2 2.6		
13	月	ごはん デミソースハンバーグ 切干大根のツナ昆布和え にら玉汁	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 卵 豆腐	脱脂粉乳	にんじん にら	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	813 30.7 26.8 2.8		
14	火	シュガー揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 油 ドレッシング	803 27.6 27.6 3.0		
15	水	麦ごはん のりたまふりかけ ミナミカマス照り焼き 春雨サラダ 豚肉と大根の煮物	卵 (さば節) ミナミカマス ハム 豚肉 生揚げ	のり 乳	にんじん にんじん	米 大麦 砂糖 小麦粉 砂糖 水あめ 春雨 砂糖	ごま 油 ごま油 油	768 31.3 20.4 2.7		
16	木	アップルパン 鶏肉香味焼き グリーンサラダ クリームスパゲティ ミルクコーヒー(牛乳用)	鶏肉 脱脂粉乳	脱脂粉乳	りんご 生姜 ニンニク キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム ニンニク	小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	ショートニング ごま油 ドレッシング マーガリン	852 34.4 27.1 3.6		
17	金	【食育の日献立】 ごはん 納豆 厚焼き卵 のり酢和え 根菜の味噌汁	納豆 卵 まぐろツナ 油揚げ	のり	ほうれん草 にんじん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	785 31.1 23.2 2.6		
20	月	体 育 祭 振 替 休 日								
21	火	醤油ラーメン 中華麺 ラーメンスープ 餃子ロール 大根とハムのマリネサラダ チーズドック	豚肉 なたと 豚肉 鶏肉 ソフトサラミ	にんじん にら	もやし キャベツ メンマ ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ ニンニク 生姜 大根 きゅうり	中華麺 小麦粉 砂糖	油 油 ドレッシング	807 31.9 29.3 3.5		
22	水	麦ごはん アジフライ・中濃ソース チョレギ風サラダ どさんこ汁	アジ 豚肉	わかめ のり	キャベツ きゅうり もやし コーン ねぎ ニンニク	米 大麦 パン粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング マーガリン 油	775 28.0 21.3 2.6		
23	木	コッペパン レモンハニー ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト 肉団子のトマトスープ	卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳	ほうれん草 パセリ にんじん トマト	レモン りんご 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ ニンニク フルーン 生姜	小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 パン粉	ショートニング 油 油 油	793 29.0 27.9 3.4	
24	金	ごはん ポークカレー ほうれん草サラダ 県産とちおとめヨーグルト	豚肉 ハム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご キャベツ コーン いちご	米 じゃがいも ルウ 砂糖 砂糖	油 ごま油	827 26.3 22.6 2.7		
27	月	ごはん ハムステーキ和風ソースかけ ちくわのサラダ 餃子スープ	ハム ちくわ 豚肉 鶏肉	じゃこ チーズ	玉ねぎ りんご ニンニク キャベツ 椎茸 ねぎ キャベツ 生姜	米 砂糖 片栗粉	マーガリン ごま ドレッシング 油	778 28.2 22.0 3.7		
28	火	食パン メープルゼリー(パン用) はんぺんチーズフライ 花野菜サラダ 焼きそば	脱脂粉乳 はんぺん 卵 ハム 豚肉 なたと	脱脂粉乳 チーズ	小松菜 にんじん	小麦粉 砂糖 メープル 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング 油	820 31.1 26.0 3.8		
29	水	麦ごはん えびしゅうまい③ 大根のキムチ和え 麻婆豆腐	えび たら 豆腐 豚肉	昆布	にら にんじん	米 大麦 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油	813 33.2 24.6 3.0		
30	木	はちみつパン マカロニグラタン 野菜サラダ 冷凍パイ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆 ごぼう キャベツ きゅうり コーン パイン	小麦粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング マーガリン	825 30.9 27.4 2.7		
31	金	ごはん いわしの味噌煮 たくあんの和え物 肉じゃが	いわし 豚肉	いわし	にんじん	米 砂糖	ごま 油	835 29.5 22.4 3.0		

★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  
 ★5月の平均栄養量 エネルギー804kcal たんぱく質29.9g 脂質25.8g  
 ※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、ねぎ、ふぎ、椎茸、豚肉(一部)

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

