



5月分 給食献立予定表

R3.4.23発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めい も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
6 木	しょくパン つぶみかんジャム ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	629 22.1 24.9 2.3	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリとま にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう	ドレッシング サラダあぶら
7 金	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに じゃがいもそぼろに わかたけじる	623 26.9 17.3 2.1	さば ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きくらげ たけのこ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら
10 月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく はなやさいとマカロニのサラダ こうやとうふのとうにゅうじる	615 24.4 21.3 1.9	ぶたにく みそ こうやとうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが カリフラワー コーン だいこん	こめ さとう マカロニ	こまあぶら ごま ドレッシング
11 火	セルフフルーツサンド(しょくパン・フルーツ クリーム) ぎゅうにゅう にくだんご② やさいのポトフ	651 26.0 27.0 1.8	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー だいこん ニンニク	みかん もも パイ たまねぎ しょうが	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう てんぐにらまんじゅう ちゅうかはるさめ にくどうふ	643 24.9 18.1 2.3	ぶたにく ハム やきとうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな ぎゅうり	キャベツ ねぎ もやし しょうが コク たまねぎ しらたき	こめ おおむぎ こむぎ(かわ) はるさめ さとう	ごま ドレッシング サラダあぶら
13 木	コッパン ピーナツクリーム ぎゅうにゅう カレーロールフライ コールスローサラダ ニョッキのクリームスープ	670 21.1 27.5 2.7	ハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ルウ ニョッキ じゃがいも ピーナツクリーム	サラダあぶら ドレッシング
14 金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう あつやきたまご ふきとたけのこのにも かんびょうのスープ	631 26.6 21.1 1.9	なっとう たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき ねぎ たけのこ かんびょう しょうが	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ごまあぶら
17 月	セルフそぼろどん(ごはん・にくそぼろ) ぎゅうにゅう キャベツとツナのサラダ こんさいごまじる	623 26.8 20.7 2.1	ぶたにく とりにく まぐろツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こほう だいこん みそ	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり えだまめ	こめ さとう さといも	ドレッシング ごま サラダあぶら
18 火	しょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう とりにくレモンペッパーやき ほうれんそうサラダ やきそば	620 29.4 20.8 3.0	とりにく ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	きゅうり コーン キャベツ レモンいちご	パン やきそばめん さとう	ドレッシング サラダあぶら
19 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ ポテトサラダ もずくのかきたまスープ	655 23.1 22.5 2.2	とりにく ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ きゅうり	たまねぎ ニンニク きゅうり しいたけ コーン りんご	こめ さとう おおむぎ でんぶん じゃがいも	マーガリン マヨネーズ
20 木	アップルパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ・ちゅうのうソース ペンネマトソースに せんぎりやさいスープ	622 26.2 21.6 2.6	ほき ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	とま しょうが だいこん たまねぎ	パン マカロニ さとう	サラダあぶら バター
21 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ハムのマリネサラダ フルーツあんぱんプリン	701 20.4 23.5 2.4	ぶたにく ソフトサラミ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん もも りんご たまねぎ しょうが	キャベツ きゅうり あんず ニンニク	こめ じゃがいも ルウ さとう	ドレッシング サラダあぶら
24 月	ごはん ぎゅうにゅう いかてんぷら・てんどんのたれ のりすあえ ぺりからとんじる	646 24.2 20.7 2.5	いか まぐろツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ニンニク こんにゃく	だいこん こほう ねぎ しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも マーガリン	サラダあぶら ごま マーガリン
25 火	はちみつパン ぎゅうにゅう・ミルクコーヒー チキンチーズやき ブロッコリーサラダ だいずいりミネストローネ	672 28.6 22.2 2.6	とりにく ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん とまと ニンニク	きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう ミルク じゃがいも マカロニ	ごまあぶら サラダあぶら
26 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらスタミナやき ちゅうかくらげサラダ ぶたにくとだいこんのもの	640 26.2 21.7 2.2	さわら ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら
27 木	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・ ケチャップ) ぎゅうにゅう 野菜のシチュー フルーツゼリーあえ	635 23.8 25.8 2.5	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげんまめ しめじ しょうが コク	みかん もも パイ たまねぎ しょうが	コッパン じゃがいも ルウ ゼリー	サラダあぶら
28 金	ごはん ぎゅうにゅう むしやきぎょうざ② わかめサラダ トックいりキムチスープ	617 23.0 17.4 1.9	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん しょうが ねぎ ニンニク たけのこ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいのこ	こめ こむぎ(かわ) トック	ドレッシング ごま サラダあぶら
31 月	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ・ちゅうのうソース じゃこのあえもの やさいのふくめに	631 23.0 19.5 1.7	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん こほう	こめ パン さといも さとう	サラダあぶら ドレッシング ごま

★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

★5月の平均栄養量 エネルギー640kcal たんぱく質24.8g 脂質21.8g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、ふき、きくらげ、しいたけ

