



5月分 給食献立予定表

R3.4.23発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	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	食パン 粒みかんジャム 牛乳 ほうれん草オムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	824 28.6 31.6 3.2	卵 ウインナー	牛乳	ほうれん草 パセリとま にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん	パン スパゲティ 砂糖	ドレッシング サラダ油	
7 金	ごはん 牛乳 さば味噌煮 じゃがいもそぼろ煮 若竹汁	779 31.9 19.3 2.5	さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きくらげ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	
10 月	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 花野菜とマカロニのサラダ 高野豆腐の豆乳汁	777 29.4 24.5 2.2	豚肉 味噌 高野豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 カリフラワー コーン 大根	米 砂糖 マカロニ	ごま油 ごま ドレッシング	
11 火	セルフフルーツサンド(食パン・フルーツクリーム) 牛乳 肉団子③ 野菜のポトフ	850 34.1 33.9 2.5	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	みかん 桃 パイ 大根 玉ねぎ ニンク 生姜	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	
12 水	麦ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう② 中華春雨 肉豆腐	830 31.2 21.1 2.9	豚肉 ハム 焼き豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜 きゅうり	キャベツ ねぎ ニンク 生姜 もやし 玉ねぎ しらたき	米 大麦 小麦粉(皮) 春雨 砂糖	ごま ドレッシング サラダ油	
13 木	コッパン ピーナッツクリーム 牛乳 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	797 25.1 30.4 3.3	ハム 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ルウ ニョッキ じゃがいも ピーナッツクリーム	サラダ油 ドレッシング	
14 金	ごはん 牛乳 納豆 厚焼き卵 ふきとたけのこの煮物 かんぴょうのスープ	776 30.5 23.4 2.3	納豆 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ふき ねぎ たけのこ かんぴょう 生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま油	
17 月	セルフそぼろ丼(ごはん・肉そぼろ) 牛乳 キャベツとツナのサラダ 根菜ごま汁	784 32.3 23.7 2.6	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ごぼう 大根	生姜 コーン キャベツ きゅうり ねぎ 枝豆	米 砂糖 さといも	ドレッシング ごま サラダ油	
18 火	食パン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉レモンペッパー焼き ほうれん草サラダ 焼きそば	778 36.2 24.5 3.8	鶏肉 ハム 豚肉 なると	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	きゅうり コーン キャベツ レモンいちご	パン 焼きそば 砂糖	ドレッシング サラダ油	
19 水	麦ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ ポテトサラダ もずくのかき玉スープ	842 28.7 26.8 2.7	鶏肉 豚肉 ハム 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ しいたけ	玉ねぎ ニンク りんご きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	マーガリン マヨネーズ	
20 木	アップルパン 牛乳 白身魚フライ・中濃ソース パンネトマトソース煮 せん切り野菜スープ	787 32.0 25.7 3.3	ほき 豚肉 ベーコン	牛乳	とまと にんじん	ニンク 玉ねぎ キャベツ 大根 りんご	パン マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	
21 金	ごはん 牛乳 ポークカレー ハムのマリネサラダ フルーツ杏仁プリン	874 24.5 27.3 2.9	豚肉 ソフトサラミ 豆乳	牛乳	パセリ にんじん 桃 りんご	キャベツ きゅうり ニンク 玉ねぎ 生姜	米 じゃがいも ルウ 砂糖	ドレッシング サラダ油	
24 月	ごはん 牛乳 いか天ぷら・天丼のたれ のり酢和え ピリ辛豚汁	809 29.0 23.9 2.9	いか まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ ごぼう ニンク 生姜 こんにゃく	米 じゃがいも	サラダ油 ごま マーガリン	
25 火	はちみつパン 牛乳・ミルクコーヒー チキンチーズ焼き ブロッコリーサラダ 大豆入りミネストローネ	809 34.8 26.7 3.2	鶏肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん とまと	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ ニンク	パン 砂糖 ミルク じゃがいも マカロニ	ごま油 サラダ油	
26 水	麦ごはん 牛乳 さわらスタミナ焼き 中華くらげサラダ 豚肉と大根の煮物	808 31.7 25.0 2.6	さわら 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん	きゅうり 生姜 大根 こんにゃく	米 大麦 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油	
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&マスタード) 牛乳 野菜のシチュー フルーツゼリー和え	854 31.8 36.0 3.4	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 しめじ いんげん豆	みかん 桃 パイ 玉ねぎ 生姜 ニンク	コッパン じゃがいも ルウ ゼリー	サラダ油	
28 金	ごはん 牛乳 蒸し焼き餃子③ わかめサラダ トック入りキムチスープ	797 28.3 20.5 2.5	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり ねぎ ニンク たけのこ	米 小麦粉(皮) トック	ドレッシング ごま サラダ油	
31 月	体育祭振替休日								

★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811kcal たんぱく質30.4g 脂質26.0g 塩分2.8g

※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・・・米、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、ふき、きくらげ、椎茸

