

# 令和6年5月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター  
TEL:029-298-1102  
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
1 (水)	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・えだまめ・トマト・にんにく・ブルーネ	米・油・じゃがいも・米こ	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳 こんにやくサラダ グレープフルーツ	牛乳	キャベツ・こまつな・にんじん グレープフルーツ	こんにやく・油・ごま油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう
2 (木)	タンタンめん(ちゅうかめん)	ぶた肉・みそ	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・にら・チンゲンサイ・きくらげ・にんにく・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳 はるまき かふうあえ はちみつパン	牛乳 ◆はるまき	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	油 ごま油 はちみつパン	しょうゆ・酢・とうがらし
7 (火)	わかさぎフリッター(2)	◆わかさぎフリッター(ぎょうら)			
	ペンネトマトソースに たまごスープ	◆ペーコン・かんでん とり肉・たまご・とうふ	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん・こまつな・ほししいたけ	マカロニ・オリーブ油 でんぷん・油	ケチャップ・塩・こしょう 塩・しょうゆ・こしょう・酒・とりだし
8 (水)	ごはん 牛乳 なまあげとキムチのいためもの こまつなまんじゅう(2) 塩ナムル	牛乳 ぶた肉・なまあげ ◆こまつなまんじゅう	たまねぎ・にら・ぶなしめじ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・◆はくさいキムチ	さとう・ごま油	酒・しょうゆ
	カレーなんぼうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな・ねぎ	ソフトめん・油・でんぷん	◆塩中華ドレッシング しょうゆ・◆カレールー・カレーこ・かつおだし・みりん・酒
9 (木)	牛乳 やさいとうふナゲット(2) きゅうりのちゅうかつげ	牛乳 ◆やさいとうふナゲット			
	ごはん 牛乳 タコメンチ はるさめのカラフルいため ちゅうかスープ	牛乳 ◆タコメンチ ぶた肉 ◆ハム・とうふ	にんじん・たけのこ・ピーマン・きパパリカ・きくらげ・にんにく ほししいたけ・にんじん・キャベツ・こまつな・ねぎ	さとう・ごま油 米 油 ごま油・油	しょうゆ・酢・とうがらし トウバンジャン・しょうゆ・酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう・◆オイスターソース
13 (月)	ごはん 牛乳 ピリからそばろ しょうがあえ とうにゅうみそしる	牛乳 ぶた肉	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし こまつな・もやし・きゅうり・にんじん・しょうが ごぼう・にんじん・キャベツ・ねぎ	油・さとう 油・じゃがいも・こんにやく	コチヨジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン しょうゆ かつおだし・こんぶだし
	ごはん 牛乳 ポークコロッケ フレンチドレッシングサラダ むぎいりやさいスープ	牛乳 ◆まぐる油づけ とり肉	キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・とうもろこし	◆ポークコロッケ・油 油・おむぎ	ことうパン 酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
15 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースがけ げんきサラダ すましじる	牛乳 とり肉 ◆ハム・くきわかめ・かつおぶし とうふ・◆かまぼこ	レモンかじゅう キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし こまつな・にんじん・えのきたけ・ねぎ	でんぷん・油・さとう 油・さとう	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ・こしょう 酒・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	かんどんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか	にんじん・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま油・でんぷん	とりだし・酒・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
16 (木)	牛乳 ぎょうざ(2) こまつなサラダ	牛乳 ◆ぎょうざ ◆まぐる油づけ			
	ごはん 牛乳 じゃがいもとたけのこのそばろに なっとう わふうサラダ	牛乳 ぶた肉 ◆なっとう わかめ・◆かまぼこ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが きゅうり・にんじん・キャベツ	油・さとう 油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ・こしょう
20 (月)	タコライス(ごはん)	ぶた肉・だいず	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・あかパパリカ・きパパリカ	米・油・さとう	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう
	牛乳 コーンサラダ もずくスープ	牛乳 もずく	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・ぶなしめじ・こまつな・たまねぎ	油	酢・こしょう・塩 しょうゆ・塩・こしょう・酒・かつおだし・こんぶだし
★ 世界の料理 フランス ★					
21 (火)	ココアパン 牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ ポテトマセドアンサラダ とうにゅうポスタージュ	牛乳 ◆オムレツ ◆ハム とり肉・いんげんまめ・とうにゅう	たまねぎ きゅうり・にんじん にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・とうもろこし・パセリ	ココアパン 油 じゃがいも・さとう・◆ノンエッグマヨネーズ 油・米こ	ココアパン ◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 酢・こしょう とりだし・塩・こしょう
	ごはん 牛乳 もうかのたつたあげ からしあえ わかたけじる	牛乳 ◆もうかのたつたあげ とうふ・とり肉・わかめ	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん たけのこ・にんじん・ねぎ	米 油	しょうゆ・からし しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
★ お茶を使った献立 ★					
23 (木)	肉みそうどん(ソフトめん)	ぶた肉・みそ	しょうが・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・もやし・こまつな・ねぎ	ソフトめん・油	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	牛乳 まっちゃんあげパン ごぼうサラダ	牛乳 きなこ ◆まぐる水煮	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	コッパパン・油・さとう ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	まっちゃん しょうゆ・みりん・とうがらし
24 (金)	ポークマトカレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーネ・りんご	米・じゃがいも・油	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン
	牛乳 ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ◆まぐる水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり オレンジ	油・さとう	酢・塩・こしょう
28 (火)	ココアパン チョコクリーム 牛乳 ポークビーンズ かんでんいりヘルシーサラダ	牛乳 ぶた肉・だいず ◆かまぼこ・かんでん	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	ココアパン ◆チョコクリーム じゃがいも・油・さとう 油・さとう	ココアパン 酢・しょうゆ・塩・こしょう
	★ かいそうを使った献立 ★				
29 (水)	ごはん 牛乳 ししゃものねぎソースがけ(2) ひじきのいために だいこんのみそしる	牛乳 ◆ししゃもでんぷんつき(ぎょうら) ひじき・◆さつまあげ とうふ・油あげ・みそ	ねぎ・しょうが にんじん・ほししいたけ にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米 油・さとう・ごま油 こんにやく・さとう・油	しょうゆ・酢 しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
30 (木)	牛乳 肉まん かいそうサラダ	牛乳 ◆まぐる油づけ・わかめ・つまた・こんぶ・くきわかめ・かんでん・あかすきのり・しろすきのり		◆肉まん 油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	ごはん かつおぶりがけ 牛乳 とうふのピリからに パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆とり肉水煮	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	米 ◆かつおぶりがけ 油・さとう・でんぷん・ごま油 はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・酢

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことであり、卵黄のみを指していません。  
※◆マークの食品は加工品です。  
※ペーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食品アレルギー対応品を使用しています。  
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。  
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダーなどの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ねぎ、にら、こまつな

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	651	25.6	17.7	357	3.3	329	0.77	0.62	34	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満