

# 令和6年5月分予定献立表(中学校)

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	ごはん 牛乳 アジフライ・ソース もやしサラダ 栗沢山汁	牛乳 ◆アジフライ ◆ハム 豚肉・豆腐・昆布・みそ	もやし・人参・小松菜 人参・大根・チンゲンサイ・ねぎ	米 油 油・砂糖 油・じゃがいも	ソース 酢・しょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし とりだし・酒・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
2	広東めん(中華めん) 牛乳 肉まん 小松菜サラダ	豚肉・いか 牛乳 ◆まぐろ油漬	人参・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ・しょうが	中華めん・油・ごま油・でん粉 ◆肉まん 油	酢・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
7	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ グレープフルーツ	豚肉 牛乳 ◆まぐろ油漬	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・枝豆・トマト・にんにく・ブルーネ	米・油・じゃがいも・米粉 こんにゃく・油・ごま油・砂糖	◆デミグラスソース・◆ハヤシルー・ワイン・こしょう・ローリエ 酢・しょうゆ・こしょう
8	ごはん 牛乳 タコメンチ 春雨のカラフル炒め 中華スープ	牛乳 ◆タコメンチ 豚肉 ◆ハム・生揚げ	人参・たけのこ・ピーマン・黄パプリカ・きくらげ・にんにく 干しいたけ・人参・キャベツ・小松菜・ねぎ	米 油 春雨・油・砂糖・ごま ごま油	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
★ お茶を使った献立 ★					
9	肉みそうどん(ソフトめん) 牛乳 抹茶揚げパン ごぼうサラダ コッパパン チョコクリーム	豚肉・みそ 牛乳 きな粉 ◆まぐろ水煮	しょうが・人参・たけのこ・干しいたけ・小松菜・もやし・ねぎ ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし	ソフトめん・油 コッパパン・油・砂糖 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ コッパパン ◆チョコクリーム	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし 抹茶 しょうゆ・みりん・唐辛子
10	チョコクリーム 牛乳 ポークビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ◆かまぼこ・寒天	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	じゃがいも・油・砂糖 油・砂糖	ケチャップ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう
13	ごはん 牛乳 じゃがいもとたけのこのそぼろ煮 納豆 和風サラダ	牛乳 豚肉 ◆納豆 わかめ・◆かまぼこ・かつお節	人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・枝豆・しょうが きゅうり・人参・キャベツ	米 じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖 油・砂糖	みりん・酒・しょうゆ 酢・しょうゆ・こしょう
14	タコライス(ごはん) 牛乳 コーンサラダ もずくスープ ポークトマトカレーライス(ごはん)	豚肉・大豆 牛乳 もずく・生揚げ	にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・赤パプリカ・黄パプリカ 人参・ぶなしめじ・小松菜・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーネ・りんご	米・油・砂糖 油 油	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう 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 ◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
15	牛乳 ブロッコリーのサラダ オレソジ	牛乳 ◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり オレソジ	油・砂糖 油・砂糖	酢・塩・こしょう 酢・塩・こしょう
16	タンタンめん(中華めん) 牛乳 春巻 華風和え	豚肉・大豆・みそ 牛乳 ◆春巻	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・チンゲンサイ・きくらげ・にんにく・しょうが キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	中華めん・油・ごま・ごま油・ラー油 油 ごま油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ しょうゆ・酢・唐辛子
★ 世界の料理 フランス ★					
17	ココアパン 牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ ポテトマゼドアンサラダ 豆乳ポタージュ	牛乳 ◆オムレツ ◆ハム とり肉・いんげん豆・豆乳	玉ねぎ きゅうり・人参 にんにく・玉ねぎ・人参・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・砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ 油・米粉 米	◆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
20	ごはん 牛乳 生揚げとキムチの炒め物 小松菜まんじゅう(2) 塩ナムル	牛乳 豚肉・生揚げ ◆小松菜まんじゅう	玉ねぎ・にら・ぶなしめじ・人参・キャベツ・チンゲンサイ・◆白菜キムチ	砂糖・ごま油 小松菜・人参・きゅうり・もやし	酒・しょうゆ ◆塩中華ドレッシング
21	ごはん 牛乳 もうかの竜田揚げ 辛子和え 若竹汁	牛乳 ◆もうかの竜田揚げ	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 たけのこ・人参・ねぎ	米 油 油	しょうゆ・辛子 しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
22	ごはん かつおぶりがけ 牛乳 豆腐のピリ辛煮 パンパンジーサラダ	牛乳 豆腐・豚肉 ◆とり肉水煮	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	米 ◆かつおぶりがけ 油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・砂糖・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・塩 しょうゆ・酢
23	カレー南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 野菜豆腐ナゲット(2) きゅうりの中華漬 黒糖パン	豚肉・◆なると 牛乳 ◆野菜豆腐ナゲット	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ねぎ きゅうり・人参	ソフトめん・油・でん粉 砂糖・ごま油 黒糖パン	しょうゆ・◆カレールー・カレー粉・かつおだし・みりん・酒 しょうゆ・酢・唐辛子
24	牛乳 ポークコロケ フレンチドレッシングサラダ 麦入り野菜スープ	牛乳 ◆まぐろ油漬 とり肉	キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ・とうもろこし	◆ポークコロケ・油 油 油・大麦	酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
27	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースがけ 元気サラダ すまし汁	牛乳 とり肉 ◆ハム・くわわかめ・かつお節 豆腐・◆かまぼこ・わかめ	レモン果汁 キャベツ・人参・小松菜・とうもろこし チンゲンサイ・人参・えのきたけ・ねぎ	米 でん粉・油・砂糖 油・砂糖	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
★ かいそうを使った献立 ★					
28	ごはん 牛乳 ししゃものねぎソースがけ(2) ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 ◆ししゃもでん粉つき(魚卵) ひじき・◆さつま揚げ 豆腐・油揚げ・みそ	ねぎ・しょうが 人参・干しいたけ 人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ	米 油・砂糖・ごま油 こんにゃく・砂糖・油	しょうゆ・酢 しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
29	ごはん 牛乳 ピリ辛そぼろ しょうが和え 豆乳みそ汁	牛乳 豚肉 豚肉・みそ・豆乳	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし 小松菜・もやし・きゅうり・人参・しょうが ごぼう・人参・キャベツ・ねぎ	米 油・砂糖 油・砂糖	コチュジャン・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
30	わかめラーメン(中華めん) 牛乳 揚げ餃子(2) チキンサラダ はちみつパン	わかめ・豚肉・◆なると 牛乳 ◆餃子 ◆とり肉水煮	人参・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・とうもろこし・きくらげ キャベツ・きゅうり・小松菜	中華めん・油 油 油 はちみつパン	とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう しょうゆ・酢・塩
31	牛乳 わかさぎフリッター(3) ペツネトマトソース煮 卵スープ	牛乳 ◆わかさぎフリッター(魚卵) ◆ベーコン・寒天 とり肉・卵・豆腐	玉ねぎ・にんにく・トマト・パセリ 玉ねぎ・人参・小松菜・干しいたけ	マカロニ・オリーブ油 でん粉・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

※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「卵」とは「鶏卵」のことです。  
※◆マークの食品は加工品です。  
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物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いません。  
※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	816	30.7	20.5	395	4.1	385	0.98	0.70	41	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満