

令和7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
★ お茶を使った献立 ★					
1 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 まっちゃんあげパン だいたずとツナのサラダ	ぶた肉 牛乳 きなこ だいたず・◆まぐろ水煮	にんじん・たまねぎ・こまつな・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく にんじん・きゅうり・キャベツ	ちゅうかめん・油・ごま油 コッパパン・油・さとう ◆ノンエッグマヨネーズ 米	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう まっちゃん しょうゆ・こしょう
2 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが あつやきたまご しょうがあげ	牛乳 ぶた肉 ◆あつやきたまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・さとう 米	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ
7 (水)	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ キャベツとにらのあえもの わかたけじり	牛乳 さば・みそ わかめ・とうふ・とり肉	しょうが キャベツ・にら・もやし・にんじん たけのこ・にんじん・ねぎ	ごま・さとう ごま油・さとう 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢 しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
8 (木)	ごもくうどん(ソフトめん) 牛乳 しろはなまめコロツケ ごぼうサラダ	ぶた肉・油あげ 牛乳 ◆しろはなまめコロツケ ◆まぐろ水煮	にんじん・だいこん・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ソフトめん・油 油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒・塩・みりん・かつおだし・こんぶだし しょうゆ・みりん・とうがらし
9 (金)	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 かんてんいりヘルシーサラダ オレンジ	ぶた肉 牛乳 ◆かまぼこ・かんてん	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブレン・りんご キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう オレンジ	米・油・じゃがいも 油・さとう	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン 酢・しょうゆ・塩・こしょう
12 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ こんぶあえ こまつなのみそじる	牛乳 とり肉 ◆塩こんぶ なまあげ・みそ	レモンかじゅう キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ・こまつな・えのきたけ	米 でんぶん・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
★ 世界の料理 アメリカ ★					
13 (火)	きりこみコッパパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳 ぶた肉・だいたず・かんてん チーズ とり肉・いんげんまめ・とう乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・とうもろこし・パセリ	コッパパン 油・さとう ◆ノンエッグマヨネーズ・油・さとう じゃがいも・油・米こ	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・こしょう 酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
14 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソースかけ ブロッコリーのサラダ じゃがいものみそじる	牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ水煮 油あげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	さとう・でんぶん・油 油・さとう じゃがいも	しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
15 (木)	とんこつラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 こまつなまんじゅう(1・2・2) はるさめサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆こまつなまんじゅう ◆まぐろ水煮	にんじん・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん	ちゅうかめん・油・ごま はるさめ・さとう・ごま油	◆とんこつラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう 酢・しょうゆ・こしょう
16 (金)	ごはん 牛乳 こやどうふのたまごどじに なっとう おかがあえ	牛乳 とり肉・たまご・こやどうふ ◆なっとう かつおぶし	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほししいたけ キャベツ・こまつな・にんじん・もやし	米 油・さとう じゃがいも・油・さとう	みりん・しょうゆ しょうゆ
19 (月)	ごはん 牛乳 かつおとなまあげのやくみソース おひたし みたくさんじる こくどうパン	牛乳 ◆かつおでんぶんつき・なまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	ねぎ・しょうが こまつな・にんじん・キャベツ・もやし にんじん・だいこん・ねぎ	米 油・さとう 油・じゃがいも・こんにやく こくどうパン	しょうゆ・酒・酢 しょうゆ かつおだし・こんぶだし
20 (火)	ごはん 牛乳 たらのレモンフライ マカロニサラダ やさしいスープ	牛乳 ◆たらのレモンフライ ◆とり肉油づけ ◆ソーセージ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ	油 マカロニ 油・じゃがいも	◆イタリアンドレッシング とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
21 (水)	ごはん 牛乳 のりぶりかけ とうふのちゅうかに パンサンズー	牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆ハム	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・ほししいたけ にんじん・キャベツ・こまつな	米 ◆のりぶりかけ 油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ・からし
22 (木)	カレーなんばんうどん(ソフトめん) 牛乳 やさしいとうふナゲット(2) きりぼしだいこんのあえもの	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆やさしいとうふナゲット ◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな・ねぎ きりぼしだいこん・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり	ソフトめん・油・でんぶん 油・ごま油・さとう 米	しょうゆ・◆カレールー・カレーこ・かつおだし・みりん・酒 酢・しょうゆ
23 (金)	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ(2) はるさめのカラフルいため ちゅうがスープ はちみつパン	牛乳 ◆コーンシュウマイ ぶた肉 ◆かまぼこ・とうふ・わかめ	にんじん・たけのこ・ピーマン・キパブリカ・きくらげ・にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	米 はるさめ・油・さとう・ごま ごま油 はちみつパン	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
27 (火)	ごはん 牛乳 チリピーンズ こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいたず ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト キャベツ・こまつな・にんじん	米 ◆のりぶりかけ 油・さとう・でんぶん・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・こしょう 酢・しょうゆ・からし 酢・しょうゆ・こしょう
★ かいそうを使った献立 ★					
28 (水)	ごはん 牛乳 もうかのたつたあげ ひじきのいために とんじる	牛乳 ◆もうかのたつたあげ ひじき・油あげ ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	米 油 こんにやく・さとう・油 じゃがいも・油	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
29 (木)	塩ラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あげぎょうざ(2) パンパンジーサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆ぎょうざ ◆とり肉水煮	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	ちゅうかめん・油 油 はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・酢
30 (金)	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ からしあえ なまあげのみそじる	牛乳 ぶた肉・だいたず・みそ ◆ハム なまあげ・みそ	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパブリカ こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・えのきたけ・ねぎ	米 油・さとう・ごま 油・さとう・ごま じゃがいも	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし

※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「たまご」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、こまつな、たまご

	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	656	26.9	18.4	368	3.8	320	0.76	0.62	33	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