

令和7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	豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	人参・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく	中華めん・油・ごま	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう
(木)	牛乳 小松菜まんじゅう(2) 春雨サラダ 黒糖パン	牛乳 ◆小松菜まんじゅう ◆まぐろ水煮			
2	牛乳 たらのレモンフライ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ◆たらのレモンフライ ◆とり肉油漬け ◆ソーセージ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	春雨・砂糖・ごま油 黒糖パン	酢・しょうゆ・こしょう
7	ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースがけ 昆布和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ◆塩昆布 生揚げ・みそ	レモン果汁 キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・もやし 人参・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	油 マカロニ 油・じゃがいも 米	◆イタリアンドレッシング とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
(水)				でん粉・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ かつおだし・こんぶだし
8	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ねぎ	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・◆カレールウ・カレー粉・かつおだし・みりん・酒
(木)	牛乳 野菜豆腐ナゲット(3) 切干大根の和え物	牛乳 ◆野菜豆腐ナゲット ◆まぐろ油漬け			
			切干大根・人参・チンゲンサイ・きゅうり	油・ごま油・砂糖	酢・しょうゆ
✿ 世界の料理 アメリカ ✿					
9	切り込みコッパパン 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 豚肉・大豆・寒天 チーズ とり肉・いんげん豆・豆乳		コッパパン	
(金)			玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・人参 にんにく・玉ねぎ・人参・エリンギ・とうもろこし・パセリ	油・砂糖 ◆ノンエッグマヨネーズ・油・砂糖 じゃがいも・油・米粉 米	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
12	ごはん のりふりかけ 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンズー	牛乳 豆腐・豚肉 ◆ハム		◆のりふりかけ	
(月)			しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ 人参・キャベツ・小松菜	油・砂糖・でん粉・ごま油 春雨・油・砂糖・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・辛子
✿ 海藻を使った献立 ✿					
13	ごはん 牛乳 もうかの竜田揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 ◆もうかの竜田揚げ ひじき・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ		米	
(火)			人参・キャベツ 人参・大根・ごぼう・ねぎ	油 こんにゃく・砂糖・油 じゃがいも・油	しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
14	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 寒天入りヘルシーサラダ オレンジ	豚肉 牛乳 ◆かまぼこ・寒天	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・じゃがいも	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
(水)			キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁 オレンジ	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
✿ お茶を使った献立 ✿					
15	みそラーメン(中華めん) 牛乳 抹茶揚げパン 大豆とツナのサラダ	豚肉 牛乳 きな粉 大豆・◆まぐろ水煮	人参・玉ねぎ・小松菜・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・油・ごま油	◆みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
(木)				コッパパン・油・砂糖 ◆ノンエッグマヨネーズ ココアパン	抹茶 しょうゆ・こしょう
16	牛乳 ししゃもフリッター(2) パンネバジルスソース 麦入りミネストローネ	牛乳 ◆ししゃもフリッター(魚卵) ◆ベーコン・寒天 とり肉・いんげん豆			
(金)			玉ねぎ・にんにく 人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・セロリー・にんにく	マカロニ・油 じゃがいも・大麦・油	◆バジルスソース・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
19	ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ キャベツとにらの和え物 若竹汁	牛乳 さば・みそ	しょうが キャベツ・にら・もやし・人参 たけのこ・人参・ねぎ	米	
(月)				ごま・砂糖 ごま油・砂糖 油 米	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
20	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ(3) 春雨のカラフル炒め 中華スープ	牛乳 ◆コーンシュウマイ 豚肉 ◆かまぼこ・豆腐・わかめ			
(火)			人参・たけのこ・ピーマン・黄パプリカ・きくらげ・にんにく 玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	春雨・油・砂糖・ごま ごま油 米	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
21	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 しょうが和え	牛乳 豚肉 ◆厚焼き卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
(水)			キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが		しょうゆ
22	五目うどん(ソフトめん) 牛乳 白花豆コロッケ ごぼうサラダ ミルクパン	豚肉・油揚げ 牛乳 ◆白花豆コロッケ ◆まぐろ水煮	人参・大根・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・酒・塩・みりん・かつおだし・こんぶだし
(木)				油 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ミルクパン	しょうゆ・みりん・唐辛子
23	牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ アスパラガスのサラダ マセドアンスープ	牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ水煮 ◆ハム	玉ねぎ・トマト アスパラガス・人参・キャベツ・とうもろこし・にんにく・しょうが 人参・玉ねぎ・大根・エリンギ・パセリ	油・砂糖 マカロニ・油 じゃがいも・オリーブ油 米	ケチャップ・ソース・こしょう しょうゆ・みりん とりだし・塩・こしょう
26	ごはん 牛乳 かつおと生揚げの薬味ソース おひだし 寒沢山汁	牛乳 ◆かつおでん粉付き・生揚げ	ねぎ・しょうが 小松菜・人参・キャベツ・もやし 人参・大根・ねぎ		
(月)				油・砂糖 油・じゃがいも・こんにゃく 米	しょうゆ・酒・酢 しょうゆ かつおだし・こんぶだし
27	ごはん 牛乳 カラフルそぼろ 辛子和え 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉・大豆・みそ ◆ハム 生揚げ・みそ			
(火)			にんにく・しょうが・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・えのきたけ・ねぎ	油・砂糖・ごま じゃがいも 米	しょうゆ・みりん しょうゆ・辛子 かつおだし・こんぶだし
28	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 納豆 おかか和え	牛乳 とり肉・卵・高野豆腐 ◆納豆 かつお節	玉ねぎ・人参・枝豆・干しいたけ	じゃがいも・油・砂糖	みりん・しょうゆ
(水)			キャベツ・小松菜・人参・もやし		しょうゆ
29	しょうゆラーメン(中華めん) 牛乳 棒ぎょうざ 中華和え はちみつパン	豚肉・◆なると 牛乳 ◆棒ぎょうざ ◆まぐろ油漬け	人参・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	中華めん・油	◆しょうゆラーメンスープ・とりだし・しょうゆ・酒・こしょう
(木)					
30	牛乳 チリビーンズ こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆	小松菜・キャベツ・人参・とうもろこし	砂糖・ごま油・ごま はちみつパン	しょうゆ・酢
(金)			人参・玉ねぎ・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・小松菜・人参	じゃがいも・油・砂糖 こんにゃく・油・ごま油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・こしょう

※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、小松菜、卵

	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	817	32.7	21.4	404	4.4	360	0.97	0.73	38	2.8
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