

# 令和8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
★ かいそうを使った献立 ★					
(金)	ごはん 牛乳 ソースとんかつ	牛乳 ◆とんかつ		米 油・さとう	
	かいそうサラダ	わかめ・こんぶ・きわかめ・あかつの また・しろすぎのり・◆かまぼこ	にんじん・キャベツ・きゅうり	油・さとう	ソース・しょうゆ・みりん しょうゆ・酢・塩・こしょう
	とう乳みそしる	とり肉・みそ・とう乳	ごぼう・にんじん・こまつな・ねぎ	油・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
	★ お茶を使った献立 ★				
(木)	タンタンめん(ちゅうかめん) 牛乳 まっちゃあげパン	ぶた肉・みそ 牛乳 きなこ	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・にら・チンゲンサイ・にんにく・しょうが・ きくらげ	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 まっちゃ こしょう
	だいつとツナのサラダ	だいつ・◆まぐろ油づけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	◆まるパン・油・さとう ◆ノンエッグマヨネーズ	
(金)	ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースやき しょうがあげ わかめとなまあげのみそしる	牛乳 とり肉 わかめ・なまあげ・みそ	にんにく・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・しょうが ねぎ・にんじん・こまつな・えのきたけ	米	こしょう・しょうゆ・ケチャップ・酒 しょうゆ かつおだし・こんぶだし
	(月)	ごはん 牛乳 ししゃものねぎソースがけ(1・2・2) ひじきのサラダ ごもくじる	牛乳 ◆ししゃもでんぶんつき(ぎょうらん) ひじき・◆ハム とり肉・油あげ・◆なると・みそ	ねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・とうもろこし にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	米 油・さとう・ごま油 さとう・油・ごま油 油
(火)		はちみつパン 牛乳 オムレツのデミグラスソースがけ あおのりポテト コーンチャウダー	牛乳 ◆オムレツ あおのり とり肉・とう乳・いんげんまめ	たまねぎ にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ・とうもろこし	はちみつパン 油 じゃがいも マカロニ・油・米こ
	(水)	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう(2) はるさめのカラフルいため ちゅうがスープ	牛乳 ◆こまつなまんじゅう ぶた肉 とうふ・◆かまぼこ・わかめ	にんじん・たけのこ・ピーマン・きパブリカ・きくらげ・にんにく たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ	米 はるさめ・油・さとう・ごま ごま油
(木)		ぶたにらうどん(ソフトめん) 牛乳 あじナゲット(2) ごぼうサラダ	ぶた肉・油あげ 牛乳 ◆あじナゲット ◆まぐろ水煮	にら・ねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・たけのこ・ほししいたけ	ソフトめん・油・でんぶん ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし
	(金)	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ ひゅうがなつゼリー	ぶた肉 牛乳 ◆まぐろ水煮	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブ ルーン	米・油・じゃがいも マカロニ・油 ◆ひゅうがなつゼリー
(月)		ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ おひたし わかたけじる	牛乳 ◆さばでんぶんつき・みそ わかめ・とうふ・とり肉	しょうが こまつな・にんじん・キャベツ たけのこ・にんじん・ねぎ	米 油・さとう・ごま 油
	★ 世界の料理 メキシコ ★				
(火)	ココアパン 牛乳 チリコンカン レモンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 だいつ・ぶた肉・◆ベーコン ◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・グリーンピース・にんに く・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 オレンジ	ココアパン 油・じゃがいも・さとう 油・さとう	
	(水)	ごはん 牛乳 ピリからそぼろ こんぶとツナのあえもの かきたまじる	牛乳 ぶた肉・だいつ ◆まぐろ油づけ・◆塩こんぶ ◆かまぼこ・生揚げ・たまご	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし キャベツ・こまつな・きゅうり ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・ほししいたけ	米 油・さとう でんぶん
(木)		みそラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 肉まん ちゅうがあげ	ぶた肉 牛乳 ◆まぐろ油づけ	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく	米 ◆肉まん ごま油・さとう
	(金)	ごはん 牛乳 はがとおのたつたあげ からしあえ みたくさんじる	牛乳 ◆はがとおのたつたあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	米 油 油・じゃがいも
(火)		ごはん 牛乳 あじフライ ペンネカレーソーテー こまつなととり肉のスープ	牛乳 ◆あじフライ ぶた肉・かんでん とり肉	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト・にんにく にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ	油 マカロニ・油 油・じゃがいも
	(水)	ごはん 牛乳 かんこくのり とうふのちゅうかに パンサンスー	◆かんこくのり 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 油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ごま油
(木)		肉うどん(ソフトめん) 牛乳 きびなごカリカリフライ(2) ポテトサラダ	ぶた肉・とうふ 牛乳 ◆きびなごカリカリフライ(ぎょうらん) ◆ハム	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ とうもろこし・きゅうり・にんじん	油 じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ
	(金)	ごはん 牛乳 じゃがいもとたけのこのそぼろに なっとう こまつなのあえもの	牛乳 とり肉 ◆なっとう	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	米 じゃがいも・しらたき・油・さとう・でんぶ ん さとう・ごま油

※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、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	642	27.1	18.0	362	3.6	320	0.69	0.60	30	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満