

令和8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
★ 世界の料理 メキシコ ★					
1	ココアパン 牛乳	牛乳		ココアパン	
(金)	チリコンカン レモンドレッシングサラダ オレンジ	大豆・豚肉・◆ベーコン ◆まぐろ油漬	人参・玉ねぎ・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 キャバツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁 オレンジ	油・じゃがいも・砂糖 油・砂糖	ケチャップ・ソース・塩・パプリカ・チリパウダー 酢・塩・こしょう
7	みそラーメン(中華めん) 牛乳	豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・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)	肉まん 中華和え	◆まぐろ油漬	小松菜・キャバツ・人参	◆肉まん ごま油・砂糖	しょうゆ・酢
8	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン	
(金)	あじフライ パンネカレーソーテー 小松菜ととり肉のスープ	◆あじフライ 豚肉・寒天 とり肉	玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・にんにく 人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	油 マカロニ・油 油・じゃがいも	ケチャップ・ソース・◆カレールー・こしょう・カレー粉 とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
11	ハヤシライス(ごはん) 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく・ブルーネ	米・油・じゃがいも	◆デミグラスソース・◆ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
(月)	アスパラガスのサラダ ひゅうが夏ゼリー	◆まぐろ水煮	キャバツ・人参・アスパラガス・とうもろこし・にんにく・しょうが	マカロニ・油 ◆ひゅうが夏ゼリー	しょうゆ・みりん
12	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(火)	はがつおの竜田揚げ 辛子和え 実沢山汁	◆はがつおの竜田揚げ 豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	もやし・キャバツ・きゅうり・人参 人参・大根・小松菜・ねぎ	油 油・じゃがいも	しょうゆ・辛子 かつおだし・こんぶだし
13	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	じゃがいもとたけのこのそぼろ煮 納豆 小松菜の和え物	とり肉 ◆納豆	玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・枝豆・しょうが 小松菜・キャバツ・もやし・人参	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ・酢
14	肉うどん(ソフトめん) 牛乳	豚肉・豆腐 牛乳	人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
(木)	きびなごカリカリフライ(3) ポテトサラダ	◆きびなごカリカリフライ(魚卵) ◆ハム	とうもろこし・きゅうり・人参	油 じゃがいも・◆ノンエッグマヨネーズ	塩・辛子・こしょう
15	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	
(金)	とり肉のアップルソース焼き マカロニサラダ ミネストローネ	とり肉 ◆まぐろ油漬 ◆ソーセージ・いんげん豆	にんにく・りんご きゅうり・キャバツ・とうもろこし 人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・セロリー・にんにく	マカロニ じゃがいも・油 米	こしょう・しょうゆ・ケチャップ・酒 ◆イタリアンドレッシング とりだし・塩・こしょう
18	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	ピリ辛そぼろ こんぶとツナのとえ物 かきたま汁	豚肉・大豆 ◆まぐろ油漬・◆塩こんぶ ◆かまぼこ・生揚げ・卵	にんにく・しょうが・にら・とうもろこし キャバツ・小松菜・きゅうり ねぎ・人参・チンゲンサイ・えのきたけ・干しいたけ	油・砂糖 でん粉 米	コチュジャン・しょうゆ・酒・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
19	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(火)	ししゃものねぎソースがけ(2) ひじきのサラダ 五目汁	◆ししゃもでん粉付き(魚卵) 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・キャバツ・とうもろこし 人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	油・砂糖・ごま油 砂糖・油・ごま油 油 米	しょうゆ・酢 しょうゆ・酒・酢・こしょう かつおだし・こんぶだし
20	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	豆腐の中華煮 パンサンズー	◆韓国のみ 牛乳 豆腐・豚肉 ◆ハム	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・キャバツ・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 しょうゆ・酢・辛子
★ お茶を使った献立 ★					
21	タンタンめん(中華めん) 牛乳	豚肉・みそ 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・チンゲンサイ・にんにく・しょうが・きくらげ	中華めん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
(木)	まっ茶揚げパン 大豆とツナのサラダ	きな粉 大豆・◆まぐろ油漬	人参・きゅうり・キャバツ	◆丸パン・油・砂糖 ◆ノンエッグマヨネーズ	まっ茶 こしょう
22	はちみつパン 牛乳	牛乳		はちみつパン	
(金)	オムレツのデミグラスソースがけ 青のりポテト コーンチャウダー	◆オムレツ 青のり とり肉・豆乳・いんげん豆	玉ねぎ にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・パセリ・とうもろこし	油 じゃがいも マカロニ・油・米粉 米	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
25	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	さばのごまみそだれかけ おひたし 若竹汁	◆さばでん粉付き・みそ わかめ・豆腐・とり肉	しょうが 小松菜・人参・キャバツ たけのこ・人参・ねぎ	油・砂糖・ごま 油 米	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・こんぶだし
26	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(火)	小松菜まんじゅう(2) 春雨のカラフル炒め 中華スープ	◆小松菜まんじゅう 豚肉 豆腐・◆かまぼこ・わかめ	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・チンゲンサイ・ねぎ・干しいたけ	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
★ 海藻を使った献立 ★					
27	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	ソース豚かつ 海藻サラダ 豆乳みそ汁	◆豚かつ わかめ・こんぶ・茎わかめ・赤つのま た・白すぎのり・◆かまぼこ とり肉・みそ・豆乳	人参・キャバツ・きゅうり ごぼう・人参・小松菜・ねぎ にら・ねぎ・玉ねぎ・人参・えのきたけ・たけのこ・干しいたけ	油・砂糖 油・砂糖 油・こんにゃく ソフトめん・油・でん粉	ソース・しょうゆ・みりん しょうゆ・酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし しょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし
28	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(木)	あじナゲット(2) ごぼうサラダ ミニコッパパン	◆あじナゲット ◆まぐろ水煮	ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ ミニコッパパン	しょうゆ・みりん・唐辛子
29	牛乳 スパゲッティナポリタン キャバツメンチカツ 大根サラダ	牛乳 とり肉・◆ソーセージ・寒天 ◆キャバツメンチカツ ◆まぐろ油漬	人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマト 大根・小松菜・きゅうり・人参	スパゲッティ・油・砂糖 油 油	ソース・ケチャップ・ワイン・塩・こしょう しょうゆ・酢・塩・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、小松菜

	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	807	33.4	21.5	393	4.4	362	0.89	0.70	36	2.7
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