



# 5月分 給食献立予定表

R3.4.23発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

| 日付   | 献立名  | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | おもな材料                       |                        |                                |   |                                     |                      |
|------|--|---|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|
|      |  |   | おもに体をつくる                    |                        | おもに体の調子を整える                    |   | おもにエネルギーになる                         |                      |
|      |  |   | 1群<br>魚、肉、卵<br>豆、豆製品        | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚、海そう | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜<br>果物、きのこ                  | 5群<br>米、パン、めん<br>も 砂糖               | 6群<br>油、バター<br>マヨネーズ |
| 6 木  | 食パン 粒みかんジャム 牛乳<br>ほうれん草オムレツ グリーンサラダ<br>スパゲティナポリタン              | 824<br>28.6<br>31.6<br>3.2                        | 卵<br>ウインナー                  | 牛乳                     | ほうれん草<br>パセリとま<br>にんじん<br>ピーマン | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>みかん              | パン<br>スパゲティ<br>砂糖                   | ドレッシング<br>サラダ油       |
| 7 金  | ごはん 牛乳 さば味噌煮<br>じゃがいもそぼろ煮 若竹汁                                  | 779<br>31.9<br>19.3<br>2.5                        | さば<br>豚肉<br>さつま揚げ<br>豆腐     | 牛乳<br>わかめ              | にんじん                           | 玉ねぎ<br>枝豆<br>きくらげ<br>たけのこ               | 米<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でん粉             | サラダ油                 |
| 10 月 | ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉<br>花野菜とマカロニのサラダ 高野豆腐の豆乳汁                        | 777<br>29.4<br>24.5<br>2.2                        | 豚肉<br>味噌<br>高野豆腐<br>豆乳      | 牛乳                     | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>小松菜  | 玉ねぎ<br>ねぎ<br>ニンク<br>カリフラワー<br>コーン 大根    | 米<br>砂糖<br>マカロニ                     | ごま油<br>ごま<br>ドレッシング  |
| 11 火 | セルフフルーツサンド(食パン・フルーツクリーム)<br>牛乳 肉団子③ 野菜のポトフ                     | 850<br>34.1<br>33.9<br>2.5                        | 鶏肉<br>豚肉<br>ウインナー           | 牛乳<br>クリーム             | にんじん<br>ブロッコリー                 | みかん 桃<br>パイ<br>大根 玉ねぎ<br>ニンク 生姜         | パン<br>じゃがいも<br>砂糖                   | サラダ油                 |
| 12 水 | 麦ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう②<br>中華春雨 肉豆腐                                | 830<br>31.2<br>21.1<br>2.9                        | 豚肉<br>ハム<br>焼き豆腐            | 牛乳                     | にら<br>にんじん<br>小松菜<br>きゅうり      | キャベツ<br>ねぎ<br>ニンク<br>生姜 もやし<br>玉ねぎ しらたき | 米 大麦<br>小麦粉(皮)<br>春雨<br>砂糖          | ごま<br>ドレッシング<br>サラダ油 |
| 13 木 | コッパパン ピーナッツクリーム 牛乳<br>カレーロールフライ コールスローサラダ<br>ニョッキのクリームスープ      | 797<br>25.1<br>30.4<br>3.3                        | ハム<br>豚肉<br>鶏肉              | 牛乳                     | にんじん<br>ほうれん草                  | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ              | パン ルウ<br>ニョッキ<br>じゃがいも<br>ピーナッツクリーム | サラダ油<br>ドレッシング       |
| 14 金 | ごはん 牛乳 納豆 厚焼き卵<br>ふきとたけのこの煮物 かんぴょうのスープ                         | 776<br>30.5<br>23.4<br>2.3                        | 納豆<br>卵<br>油揚げ<br>豚肉 豆腐     | 牛乳                     | にんじん                           | ふき ねぎ<br>たけのこ<br>かんぴょう<br>生姜            | 米<br>砂糖                             | サラダ油<br>ごま油          |
| 17 月 | セルフそぼろ丼(ごはん・肉そぼろ) 牛乳<br>キャベツとツナのサラダ 根菜ごま汁                      | 784<br>32.3<br>23.7<br>2.6                        | 豚肉 鶏肉<br>まぐろツナ<br>油揚げ<br>味噌 | 牛乳                     | にんじん<br>ごぼう 大根                 | 生姜 コーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ 枝豆         | 米<br>砂糖<br>さといも                     | ドレッシング<br>ごま<br>サラダ油 |
| 18 火 | 食パン とちおとめジャム 牛乳<br>鶏肉レモンペッパー焼き ほうれん草サラダ<br>焼きそば                | 778<br>36.2<br>24.5<br>3.8                        | 鶏肉<br>ハム<br>豚肉<br>なると       | 牛乳<br>青のり              | ほうれん草<br>にんじん                  | きゅうり<br>コーン<br>キャベツ<br>レモンいちご           | パン<br>焼きそば<br>砂糖                    | ドレッシング<br>サラダ油       |
| 19 水 | 麦ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ<br>ポテトサラダ もずくのかき玉スープ                        | 842<br>28.7<br>26.8<br>2.7                        | 鶏肉<br>豚肉<br>ハム<br>卵         | 牛乳<br>もずく              | にんじん<br>チンゲンサイ<br>しいたけ         | 玉ねぎ<br>ニンク りんご<br>きゅうり<br>コーン           | 米 大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも          | マーガリン<br>マヨネーズ       |
| 20 木 | アップルパン 牛乳 白身魚フライ・中濃ソース<br>パンネトマトソース煮 せん切り野菜スープ                 | 787<br>32.0<br>25.7<br>3.3                        | ほき<br>豚肉<br>ベーコン            | 牛乳                     | とまと<br>にんじん                    | ニンク 玉ねぎ<br>キャベツ<br>大根<br>りんご            | パン<br>マカロニ<br>砂糖                    | サラダ油<br>バター          |
| 21 金 | ごはん 牛乳 ポークカレー<br>ハムのマリネサラダ フルーツ杏仁プリン                           | 874<br>24.5<br>27.3<br>2.9                        | 豚肉<br>ソフトサラミ<br>豆乳          | 牛乳                     | パセリ<br>にんじん<br>桃<br>りんご        | キャベツ<br>きゅうり<br>ニンク<br>玉ねぎ 生姜           | 米<br>じゃがいも<br>ルウ<br>砂糖              | ドレッシング<br>サラダ油       |
| 24 月 | ごはん 牛乳 いか天ぷら・天丼のたれ<br>のり酢和え ピリ辛豚汁                              | 809<br>29.0<br>23.9<br>2.9                        | いか<br>まぐろツナ<br>豚肉<br>味噌     | 牛乳<br>のり               | ほうれん草<br>にんじん                  | 大根 ねぎ<br>ごぼう<br>ニンク 生姜<br>こんにゃく         | 米<br>じゃがいも                          | サラダ油<br>ごま<br>マーガリン  |
| 25 火 | はちみつパン 牛乳・ミルクコーヒー<br>チキンチーズ焼き ブロッコリーサラダ<br>大豆入りミネストローネ         | 809<br>34.8<br>26.7<br>3.2                        | 鶏肉<br>ハム<br>ベーコン<br>大豆      | 牛乳<br>チーズ              | ブロッコリー<br>にんじん<br>とまと          | きゅうり<br>コーン<br>玉ねぎ<br>セロリ ニンク           | パン 砂糖<br>ミルク<br>じゃがいも<br>マカロニ       | ごま油<br>サラダ油          |
| 26 水 | 麦ごはん 牛乳 さわらスタミナ焼き<br>中華くらげサラダ 豚肉と大根の煮物                         | 808<br>31.7<br>25.0<br>2.6                        | さわら<br>豚肉<br>うすら卵           | 牛乳                     | にんじん                           | きゅうり<br>生姜<br>大根<br>こんにゃく               | 米<br>大麦<br>春雨<br>砂糖                 | ごま油<br>サラダ油          |
| 27 木 | セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・<br>ケチャップ&マスタード) 牛乳<br>野菜のシチュー フルーツゼリー和え | 854<br>31.8<br>36.0<br>3.4                        | ウインナー<br>鶏肉<br>ベーコン         | 牛乳                     | にんじん<br>ほうれん草<br>しめじ<br>いんげん豆  | みかん 桃<br>パイ<br>玉ねぎ<br>生姜 ニンク            | コッパパン<br>じゃがいも<br>ルウ<br>ゼリー         | サラダ油                 |
| 28 金 | ごはん 牛乳 蒸し焼き餃子③<br>わかめサラダ トック入りキムチスープ                           | 797<br>28.3<br>20.5<br>2.5                        | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐              | 牛乳<br>わかめ              | にら<br>にんじん<br>ねぎ ニンク<br>たけのこ   | キャベツ<br>玉ねぎ 生姜<br>きゅうり                  | 米<br>小麦粉(皮)<br>トック                  | ドレッシング<br>ごま<br>サラダ油 |
| 31 月 | 体育祭振替休日  |   |                             |                        |                                |   |                                     |                      |

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g  
★5月の平均栄養量 エネルギー811kcal たんぱく質30.4g 脂質26.0g 塩分2.8g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、ふき、きくらげ、椎茸

