



5月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ えいようきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 かしわもち	760 23.5 3.2	牛乳 あぶらあげ わかめ	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	ねぎ にんじん ごぼう しらたき	こめ むぎ ごま油 さとう	サラダ油 かしわもち	
2 (木)	バターロールパン 牛乳 トマトグラタン 肉だんごスープ ハムサラダ とちおとめいちごジャム	635 21.3 3	牛乳 なると	肉だんご ロースハム	にんじん たけのこ キャベツ	ほうれん草 はくさい さとう たまねぎ	パン さとう ジャム マーガリン はるさめ	
7 (火)	食パン 牛乳 天ぷらうどん (かきあげ) ポテトサラダ ジャム&マーガリン	624 21 3.2	牛乳 かまぼこ	とり肉 あぶらあげ ハム	にんじん ほうれん草 たまねぎ	ねぎ しいたけ さとう さといも	パン さとう じゃがいも マーガリン うどん サラダ油 ジャム マヨネーズ	
8 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに なの花あえ じゃがいものそぼろに	688 22.4 2.4	牛乳 とり肉	さば たまご	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たけのこ しょうが ごま	こめ じゃがいも さとう ごま	サラダ油 でん粉
9 (木)	セルフハンバーガー (パン・ハンバーグ) 牛乳 えび入りポタージュ 和風ドレッシングサラダ	704 32.5 3.6	牛乳 やきぶた ベーコン チーズ	ひき肉 むきえび	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん パセリ ブロッコリ	パン さとう	サラダ油 じゃがいも バター
10 (金)	ごはん 牛乳 あげ魚のレモンソースかけ なめこのみそ汁 五色あえ	644 28.5 2.4	牛乳 ハム とうふ みそ	ホキ たまご わかめ	レモン汁 にんじん キャベツ ねぎ なめこ	さとう さとう	こめ でん粉 サラダ油 ごま油	小麦粉 さとう
13 (月)	セルフ三色そぼろ丼 (ごはん・三色そぼろ) 牛乳 ピリ辛とん汁 パイナップル	660 27.2 2	牛乳 ぶた肉 みそ	たまご とり肉 とうふ	たまねぎ グリーンピース こんにゃく ねぎ	にんじん だいこん ごぼう パイン	こめ さとう でん粉	サラダ油 じゃがいも
14 (火)	バターロールパン 牛乳 白身魚フライ ジャーマンポテト カニ玉スープ 大豆クリーム	637 24 3	牛乳 ベーコン たまご	ホキ かにかまぼこ	たまねぎ たけのこ とうもろこし	パセリ にんじん ほうれん草	パン さとう じゃがいも 大豆クリーム	マーガリン サラダ油 でん粉
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 那珂川町産アスパラのサラダ アセロラゼリー	730 20.1 2.7	牛乳 ハム	ぶた肉	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん アスパラ キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう	じゃがいも ごま油 ごま
16 (木)	黒食パン 牛乳 枝豆フリッター(2コ) スパゲティナポリタン グリーンサラダ	729 22.9 3.1	牛乳 チーズ	ウインナー 枝豆	たまねぎ にんじん とうもろこし	ピーマン キャベツ ブロッコリー	パン マーガリン サラダ油	黒さとう スパゲティ
17 (金)	ごはん 牛乳 焼き魚 (さわらの西京漬) 肉じゃが アーモンドあえ	685 29.7 2	牛乳 ぶた肉	さわら	たまねぎ しらたき ほうれんそう	にんじん グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	サラダ油 アーモンド
20 (月)	ごはん 牛乳 とんかつ 中華風春雨サラダ こんさいのごま汁	652 23.7 1.7	牛乳 ボンレスハム あぶらあげ みそ	ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん ごぼう	さとう だいこん ねぎ	こめ サラダ油 さとう さといも	はるさめ ごま油 ごま
21 (火)	セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば) 牛乳 アンサンブルエッグ フルーツヨーグルトあえ	679 25.3 3	牛乳 いか あおのり ヨーグルト	ぶた肉 なると たまご	キャベツ みかん	にんじん パイン もも	パン やきそば じゃがいも	サラダ油 さとう
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 はるまき ワタンスープ ひじきと大豆のいために	673 21.5 2.7	牛乳 なると ひじき さつまあげ	はるまき 大豆 とり肉 あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	しいたけ もやし しらたき	こめ むぎ ワンタン	サラダ油 さとう
23 (木)	バターロール 牛乳 オムレツのトマトソースかけ 野菜シチュー 春きゃべつとツナのサラダ チョコクリーム	669 23.4 3.8	牛乳 まぐろツナ	たまご とり肉	キャベツ さとう にんじん	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	パン さとう チョコクリーム バター	マーガリン じゃがいも サラダ油
24 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー れんこんのいために煮 かんぴょうの卵とじ汁	664 24.9 2.9	牛乳 くきわかめ	ぶた肉 さつまあげ たまご	ピーマン ねぎ れんこん かんぴょう	たけのこ しょうが にんじん たまねぎ	こめ さとう でん粉 すりごま	サラダ油 ごま油
27 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚 (かひの南部焼き) 三色ごまあえ ちくぜんに びわゼリー	632 26.8 1.8	牛乳 とり肉 うずら卵	カレー	ほうれんそう にんじん れんこん たけのこ	もやし ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ ごま サラダ油 さといも	さとう ゼリー
28 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー かぼちゃコロッケ 海草サラダ	635 24.8 3	牛乳 わかめ	ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん ピーマン キャベツ	しょうが たまねぎ さとう とうもろこし	ナン	サラダ油
29 (水)	麦いり鮭わかめごはん 牛乳 たまごやき 切干大根のいために すましそうめん汁	626 23.4 4.6	わかめ たまご さつまあげ はんぺん	牛乳 あぶらあげ とり肉 なると	だいこん しらたき こまつな ねぎ	にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう	サラダ油 そうめん
30 (木)	ツイストパン 牛乳 ハムステーキ ハムともやしのカレーあえ いそか汁 いちごジャム	676 24.2 4.2	牛乳 わかめ	ハム たまご なると	りんご レモン さとう えのきたけ	ニンニク もやし ほうれんそう ねぎ	パン さとう	マーガリン サラダ油
31 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのこうみ焼き じゃがいもと切り昆布のいために きゃべつとアスパラの中華あえ ござかな	626 30.3 3.1	牛乳 あぶらあげ ハム	とり肉 さつまあげ ござかな こんぶ	こんにゃく キャベツ もやし とうもろこし	にんじん キャベツ アスパラ	こめ じゃがいも さとう	サラダ油

※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。

※太字は地元産農産物を使用しています。

★5月1日・5日の「こどもの日」をお祝いして「かしわもち」です。

★5月31日・「よくかんで食べようメニュー」です。ゆっくりよくかんで食べよう