

# 5月分 学校給食献立表

ひたちなか市立田彦小学校

## 使用する食品名

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	(赤) おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 油・脂・種実 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物			
1	水	まっちゃんこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶			641 25.4 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ツナサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきだけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
2	木	ヨーグルト				ヨーグルト				612 26.8 2.0
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		さばのかおりやき		ごま	さば一塩					
7	火	ごもくきんぴら	こんにやく・砂糖	油	豚肉		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	617 25.3 1.9
		じゃがいもとうふのみそしる	じゃがいも		豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
8	水	ふたにくのしょうがいため	砂糖・でんぷん	油	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・みりん・酒	644 24.8 1.8
		みだくさんじる	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		
		カレーピラフ	こめ	油	鶏肉・ウインナー	チーズ	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
9	木	あじフライ		油	◇あじフライ					614 26.7 2.5
		こまつなサラダ		油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
		コッペパン	◇コッペパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
10	金	オムレツ			◇オムレツ					638 23.9 1.9
		パンネバジルソース	パンネ	オリーブ油	ベーコン			玉ねぎ・にんにく	バジル・塩・こしょう	
		にくだんごやさいのスープ	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん	こめ							
13	月	ハッシュドポーク	じゃがいも・米粉	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう	641 24.6 2.3
		かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ	
		ミルクパン	◇ミルクパン							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
14	火	マカロニグラタン	マカロニ	油	ウインナー・白いんげん豆	牛乳・チーズ		玉ねぎ・エリンギ	塩・こしょう	639 24.8 1.9
		むぎいりやさいスープ	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう	
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー							
		ごはん	こめ							
15	水	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・しらたき・砂糖	ごま油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん	659 24.3 2.1
		ツナともやしのサラダ	砂糖	油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	もやし	酢・しょうゆ・塩	
		チャンポンうどん	◇ソフトめん・でんぷん	油	豚肉・ハム・なると		にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ・しょうが	しょうゆ・中華だし・塩・こしょう	
		ぎゅうにゅう				牛乳				
16	木	はるまき		油	◇春巻き					612 24.4 2.0
		ちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	大根・きゅうり	しょうゆ・酢	
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
17	金	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールウ・ソース	664 27.7 2.3
		こんにやくサラダ	こんにやく・砂糖	油・ごま	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩	
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
20	月	かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつおお漬粉付き			しょうが	しょうゆ・酒・みりん	639 24.3 2.0
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	
		わかだけみそしる			豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たけのこ・長ねぎ・えのきだけ		
		ぐるパン	◇黒パン							
21	火	ぎゅうにゅう				牛乳				630 25.0 1.7
		しろみずかなのレモンフライ		油	◇白身魚レモンフライ					
		ブロccoliとコーンのサラダ	砂糖	油			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	油	ウインナー		にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
22	水	ごはん	こめ							624 28.9 1.7
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ママーボーとうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	
		はるさめサラダ	春雨	油			にんじん・小松菜	もやし・とうもろこし	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
23	木	ごはん	こめ							589 28.3 2.2
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		かめこのとうにゅうシチュー	じゃがいも・米粉	油	鶏肉・白いんげん豆・豆乳		にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう	
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
24	金	とりごぼうごはん	こめ・砂糖	油	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	593 26.0 1.8
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		ししゃものからあげ		油	◇ししゃもから揚げ					
		だいこんとハムのサラダ	砂糖	油	ハム		小松菜	大根	酢・塩・こしょう	
28	火	ごはん	こめ							633 29.7 2.1
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		とりにくのおからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	酒・塩	
		ひじきのいために	こんにやく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	みりん・しょうゆ	
29	水	かきたまじる	でんぷん		鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきだけ	塩・しょうゆ	584 25.7 1.9
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		いわしのしょうがに			◇いわしのしょうが煮					
30	木	おひたし					にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	639 26 2.1
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ		
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉・フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	
		ぎゅうにゅう	◇野菜コロッケ	油						
31	金	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん	669 24.6 1.9
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				牛乳				
		にくだんごのあますあん	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	◇肉だんご・生揚げ		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・ケチャップ・酢	
かふうあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢			

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品を使用しています。