

# 5月分 学校給食献立表

ひたちなか市立  
那珂漢第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質)	おはし
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				
		おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 油脂・種実	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	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	ごはん	こめ							624 28.7 1.7	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	おやこに ごはんあえ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉・高野豆腐		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	しょうゆ・みりん 塩		
2 木	まっちゃんこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶			637 25.6 2.1	
	きゅうにゅう				牛乳					
	ツツサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	◇ワンタン	ごま油	まぐろ水煮 豚肉		小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ 長ねぎ・もやし・えのきたけ	酢・塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
7 火	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	650 24.7 2.1	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	はるまき ちゅうがえ	砂糖 ごま油		◇春巻き		小松菜・にんじん	大根・きゅうり	しょうゆ・酢		
8 水	ごはん	こめ							579 25.4 1.9	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	いわしのしょうがに おひだし(キャベツ) とんじり		油	◇いわしのしょうが煮 豚肉・豆腐・みそ		にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 大根・長ねぎ	しょうゆ		
9 木	レーズンパン	◇レーズンパン							590 28.2 2.2	
	きゅうにゅう				牛乳					
	こめこのどうじゅうシチュー かんでいりヘルシーサラダ	じゃがいも・米粉 油	油	鶏肉・白いんげん豆・豆乳 まぐろ油漬		にんじん 寒天 小松菜・にんじん	玉ねぎ・クリームコーン・エリンギ キャベツ	コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
10 金	とりこぼろごはん	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	594 26.0 1.8	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	ししゃものからあげ だいこんとハムのサラダ	砂糖 油	油	◇ししゃものから揚げ ハム		小松菜	大根	酢・塩・こしょう		
13 月	ごはん	こめ							632 23.7 1.7	
	きゅうにゅう				牛乳					
	マーボー豆腐 はるさめサラダ	砂糖・でんぷん 春雨	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう		
14 火	はちみつパン	◇はちみつパン							601 24.6 2.2	
	きゅうにゅう				牛乳					
	チリビーンズ もやしサラダ	じゃがいも 油	油	豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく もやし	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう		
15 水	ごはん	こめ							665 27.1 2.3	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	かつおとじゃがいものごまがらめ からしあえ わかだけみそしる	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお粉付き 豆腐・みそ		小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ・もやし たけのこ・長ねぎ・えのきたけ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・からし		
16 木	コッペパン	◇コッペパン							614 26.7 2.5	
	きゅうにゅう				牛乳					
	オムレツ パンネパサルソース にくだんごやさいのスープに	パンネ じゃがいも	オリーブ油	◇オムレツ ベーコン ◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パサル・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう		
17 金	ごはん	こめ							612 24.4 2.0	
	きゅうにゅう				牛乳					
	チキンカレー こんにゃくサラダ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油 油・ごま	鶏肉 まぐろ油漬		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩		
20 月	ごはん	こめ							635 29.1 2.1	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのおからあげ ひじきのいために かきたまじる	でんぷん こんにゃく・砂糖 でんぷん	油	鶏肉 さつま揚げ 鶏卵・豆腐		にんじん にんじん・にら	しょうが・にんにく キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	酒・塩 みりん・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒		
21 火	ごはん	こめ							642 24.6 2.3	
	きゅうにゅう				牛乳					
	マカロニグラタン むぎいりやさいスープ アペロラゼリー	マカロニ 小麦 ◇アペロラゼリー	油	ウインナー・白いんげん豆 鶏肉		牛乳・チーズ 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・玉ねぎ	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう		
22 水	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	644 24.8 1.8	
	きゅうにゅう				牛乳					
	あじフライ こまつなサラダ	じゃがいも 油	油	◇あじフライ		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
23 木	ごはん	こめ							604 26.0 1.9	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがいため みたくさんじる	砂糖・でんぷん じゃがいも	油	豚肉 豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	しょうゆ・みりん・酒		
24 金	ごはん	こめ							632 24.9 1.9	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	かんこふうにくじゃが ツナともやしのサラダ	じゃがいも・しらたき・砂糖 砂糖	ごま油 油	豚肉・高野豆腐 まぐろ油漬		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく もやし	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩		
27 月	ごはん	こめ							610 26.6 2.0	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	さばのかおりやき こもくきんひら じゃがいもと豆腐のみそしる	ごま こんにゃく・砂糖	油	さば一塩 豚肉 豆腐・みそ		にんじん にんじん・小松菜	ごぼう 大根・長ねぎ	しょうゆ・みりん・一味唐辛子		
28 火	スパゲティポリタン	◇スパゲティ	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	639 26.0 2.1	
	きゅうにゅう				牛乳					
	コロケ ガーリックドレッシングサラダ	◇野菜コロケ	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		
29 水	ごはん	こめ							669 24.5 1.9	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	にくだんこのあますあん かふうあえ	じゃがいも・砂糖・でんぷん 砂糖	油 油・ごま油	◇肉だんご・生揚げ まぐろ油漬		にんじん・ピーマン にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	しょうゆ・ケチャップ・酢 しょうゆ・酢		
30 木	くるパン	◇黒パン							640 24.3 2.0	
	きゅうにゅう				牛乳					
	しるみざかなのレモンフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	砂糖 マカロニ・じゃがいも	油	◇白身魚レモンフライ		ブロッコリー・にんじん にんじん・小松菜・トマト	キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
31 金	ごはん	こめ							627 24.4 1.9	●
	きゅうにゅう				牛乳					
	ハッシュドポーク かいそうサラダ	じゃがいも・米粉 油	油	豚肉 まぐろ油漬		にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ	チキラスソース・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ		

※ 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。  
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵ばきの食物アレルギー対応品を使用しています。