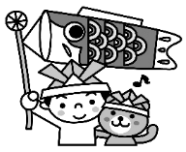
境町立学校給食センター

平成29年度



5月 こんだてひょう

日	曜	こんだて	おもなざいりょう おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	月	ぶたどん（ごはん ぶたどんのぐ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ さやえんどう	ごはん さとう	あぶら	688	24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		みそしる	とうふ みそ		こまつな	ながねぎ なめこ	ふ		841	28.9
		キャベツときゅうりのあさづけ			にんじん	キャベツ きゅうり				
2	火	フルーツサンド（さしまちゃしょくぱん フルーツなまクリームあえ）		なまクリーム		いちご もも パインアップル	しょくぱん さとう		698	23.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カニカマサラダ たまねぎドレッシング　境町特産のさしま茶を使用	かにふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	838	28.2
		カウボーイシチュー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも			
8	月	ごもくごはん にゅうさんきんいんりょう　こどもの日メニュー	とりにく あぶらあげ	にゅうさんきんいんりょう	にんじん	ごぼう たけのこ	ごはん	あぶら	623	25.1
		エビカツ ソース	えび すりみ たまご			たまねぎ キャベツ	パンこ でんぷん	あぶら		
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	さとう	あぶら	843	33.3
		なのはないりすましじる かしわもち	かまぼこ たまご あずき		にんじん なのはな	ながねぎ	さとう こめこ でんぷん			
9	火	ハムエッグバーガー（バーガーパン ハムエッグフライ ソース）	ハム たまご				バーガーパン パンこ こむぎこ	あぶら	698	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいのマリネ			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	874	30.1
		コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター		
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク（ココア）		ぎゅうにゅう			ごはん さとう		673	26.6
		さばのじぶやき	さば みそ				さとう	ごまあぶら		
		きんぴらに	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	838	31.9
		みそしる	とりにく なまあげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ				
11	木	きつねうどん（ソフトめん きつねじる）	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	しいたけ ながねぎ	ソフトめん		684	22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カリカリスイートポテト					さつまいも さとう	あぶら ごま	873	27.3
		チキンサラダ ごまドレッシング	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
12	金	ごはん ぎゅうにゅう　郷土料理【島根県 邑南町】		ぎゅうにゅう			ごはん		661	27.8
		しらすいりたまごやき しょうゆ	たまご	しらすぼし			さとう でんぷん			
		ひじきのいためにく	ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	812	32.8
		にくじる ※かわちばんかん	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう ながねぎ かわちばんかん	さといも さとう			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		670	24.6
		にらまんじゅう	ぶたにく えび		にら	しいたけ	こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら		
		ちゅうかくらげとキュウリのあえもの	くらげ			きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	804	27.9
		とりひきにくとはくさいのスープ ※ミニとうふ しょうゆ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい ながねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
16	火	カナディアントースト　世界の料理【カナダ】					しょくぱん ﾒｰﾌﾟﾙｼｭｶﾞｰ さとう	バター	673	27.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅにゅう						
		チーズいりにくだんご（２，３）	とりにく ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	840	34.4
		トマトポトフ こざかなｱｰﾓﾝﾄﾞ	ウインナー	かたくちいわし	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす きピーマン	じゃがいも さとう	アーモンド ごま		
17	水	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう こむぎこ	ごま	659	25.3
		さんまに	さんま			しょうが	さとう			
		きりぼしだいこんに	あぶらあげ ちくわ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう		819	30.3
		わかめとたまごのスープ	たまご なると	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごまあぶら		
18	木	カレーうどん（ソフトめん カレーじる）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし さやえんどう	ソフトめん でんぷん		682	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ビンボンドッグ（２，３） ケチャップ	ぎょにくソーセージ				さとう こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	884	25.5
		ナタデココデザート				もも パインアップル りんご ナタデココ	さとう			
19	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		698	23.3
		やさいコロッケ ソース			にんじん	グリーンピース	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		あつあげのマーボーいため	ぶたにく とりにく なまあげ みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	さとう	ごまあぶら	886	28.3
		みそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ				
22	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655	29.2
		ホッケのしおやき	ホッケ							
		ぶたにくとしらたきのピリからいため	ぶたにく			ながねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら ごま	806	34.5
		いものこじる	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ	さといも			
23	火	コッペパン トマトジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	トマト		コッペパン さとう		695	25.4
		ジャーマンオムレツ	たまご ベーコン	チーズ			じゃがいも			
		ペンネのペペロンチーノいため	ベーコン		ピーマン あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ	あぶら	790	28.9
		にらたまスープ	たまご		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	ラーゆ		
24	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		682	27.4
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが にんにく				
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ			864	34.2
		かぶときゅうりのあさづけ				きゅうり かぶ				
25	木	ミートソーススパゲティ（スパゲティ ミートソース）	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター	676	27.0
		ぎゅうにゅう　境町で育った いち美豚使用		ぎゅうにゅう						
		やきもろこしくん（２，３）				とうもろこし	でんぷん	あぶら	884	34.4
		ハワイアンサラダ フレンチドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり パインアップル		ドレッシング		
26	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		675	30.8
		サケのムニエル タルタルソース	サケ たまご			きゅうり たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
		シャキシャキやさいいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが		あぶら	826	36.4
		チンゲンサイのかきたまじる	たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ				
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう　静小学校リクエストメニュー		ぎゅうにゅう			むぎごはん		713	25.7
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら		
		メイシャントンのとんじる　境町で育った メイシャントン使用	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも		912	31.2
		オイキムチ ※みかんゼリー			にんじん	きゅうり だいこん みかん	さとう			
30	火	キーマカレー（ナン キーマカレー）	とりにく ひよこまめ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ナン	あぶら	692	31.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグバーベキューソースかけ	とりにく ぶたにく			だいこん	さとう でんぷん パンこ	ごま ごまあぶら	820	37.7
		コールスローサラダ コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
31	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		688	26.6
		ぎょうざ（２，３） ぎょうざのたれ　郷土料理【熊本県】	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ	こむぎこ さとう	ごまあぶら		
		あおなのひじきあえ		ひじき	にんじん こまつな			ごま	878	32.6
		タイピーエン	えび いか うずらたまご ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし しいたけ きくらげ	はるさめ			

実施回数 20回

茨城をたべようｗｅｅｋ

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（3･4年生）
下段→中学生の量になります。

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●今月使用する きゅうり，大根 は境町産を使用します。
●29日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。

※25日に使用する豚ひき肉は，境町猿山の関ファームからご提供いただきました「いち美豚」です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。