



# 5月 こんだてひょう



平成30年度

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう						栄養価	
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
		[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 種実類 油脂		
1 火	さしまちやくばん いちごジャム きゅうりゅう ふたにくのバーベキューソースかけ フロッキーのサラダ イタリアンドレッシング かにかまとやさいのコンソメスープ	境町特産のさしま茶を使用		きゅうりゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく とうもろこし	さしまちやくばん ジャム	579	28.5	
		ふたにく	ふたにく	フロッキー あかピーマン ごまつな パセリ	レタス たまねぎ	でんぷん さとう ドレッシング	711	34.2	
2 水	たけのこごはん きゅうりゅう ごもくあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ くだくさんみそしる かしわもち	こどもの日メニュー		とりにく あぶらあげ たまご ふたにく	きゅうりゅう にんじん ほうれんそう ほうれんそう にんじん にんじん	ごはん さとう さとう さとう さとう ごめこ でんぷん	785	22.5	
		とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	とりにく	956	26.5	
7 月	ごはん きゅうりゅう ブルゴギ ぎょうざ (2・3) ぎょうざのたれ キムチスープ	世界の料理の日 韓国		きゅうりゅう	にんじん にら にら	ごはん さとう でんぷん さとう さとう ごめこ でんぷん	644	22.0	
		きゅうりゅう	きゅうりゅう	にんじん には にら	ねぎ だいこん エリンギ たまねぎ たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん ごま ごまあえ あぶら	819	26.9	
8 火	ソフトフランスパン きゅうりゅう とりにくのバジルやき ごぼうサラダ ごまドレッシング コーンスープ	とりにく	きゅうりゅう	バジル	にんにく	ソフトフランスパン	671	28.8	
		とりにく	とりにく	にんじん にんじん パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	あぶら ドレッシング バター	826	34.5	
9 水	ごはん きゅうりゅう イカのバターしょうゆやき ごまつなとエリンギのたまごいため けんちんじる	いか	きゅうりゅう			ごはん さとう さとう	573	27.9	
		たまご	たまご	ごまつな にんじん	エリンギ ごぼう だいこん しめじ しいたけ	さとう あぶら あぶら	710	32.9	
10 木	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) きゅうりゅう だいこんサラダ コールスロードレッシング もちもちチョコドーナツ (1・2)	ふたにく みそ	きゅうりゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	687	25.6	
		ふたにく	ふたにく	にんじん	だいこん きゅうり	ドレッシング	966	35.0	
11 金	ひむかどんぶり(ごはん ひむかどんぶりのく) きゅうりゅう せんぎりたくあん あんぱんフルーツ	郷土料理の日 宮崎県		きゅうりゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	ごはん さとう さとう さとう	688	22.3	
		きゅうりゅう	きゅうりゅう	きゅうりゅう	きゅうりゅう だいこん	さとう ごま	847	26.2	
14 月	ごはん きゅうりゅう はるまき フロッキーのサラダ ちゅうかドレッシング タイビーエ	とりにく	きゅうりゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	ごはん さとう さとう	693	25.8	
		ふたにく	ふたにく	フロッキー にんじん にんじん	カリフラワー もやし キャベツ しいたけ たけのこ	あぶら ドレッシング	840	30.1	
15 火	ごぼうメンチカツバーガー(ゆめかおりのバーガーパン ごぼうメンチカツ ソース) きゅうりゅう ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	猿島大地で育った ゆめかおり使用		とりにく	にんじん	バーガーパン ごまごこ パンこ あぶら	648	22.9	
		とりにく	とりにく	にんじん	ごぼう たまねぎ とうもろこし	バター	799	27.4	
16 水	ごはん きゅうりゅう ほっけのしおやき ひじきのもち ごまつなとうもろこしのみそしる ※びわゼリー	ほっけ	きゅうりゅう			ごはん	584	24.8	
		ちくわ あぶらあげ	ちくわ	にんじん	たまねぎ びわ	さとう あぶら	723	29.2	
17 木	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) きゅうりゅう おこのみやき ソース キャベツとチーズのサラダ わふうドレッシング	ふたにく あぶらあげ かまぼこ	きゅうりゅう	にんじん	ねぎ なめこ わらび えのきたけ ぶき	ソフトめん	628	22.5	
		たまご ふたにく	たまご	にんじん	キャベツ キャベツ きゅうり	ごまごこ あぶら ドレッシング	804	27.5	
18 金	ごはん きゅうりゅう ソースかつ はるさめサラダ たまねぎドレッシング わかめスープ	ふたにく	きゅうりゅう			ごはん ごまごこ パンこ あぶら	656	22.5	
		とりにく	とりにく	ほうれんそう にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	ドレッシング	782	25.0	
21 月	ごはん きゅうりゅう しゅうまい(2・3) ソーポーチス にらとたまねぎのちゅうかスープ ごまかなチーズ	とりにく ふたにく	きゅうりゅう			ごはん ごまごこ でんぷん	656	23.0	
		ふたにく	ふたにく	にんじん にら にら にんじん	たまねぎ なす たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう あぶら アーモンド ごま	841	28.5	
22 火	しよぼん チョコクリーム きゅうりゅう フィッシュフライ ソース かいそうサラダ かんきつドレッシング ほうれんそうとベーコンのスープ	たら	きゅうりゅう			しよぼん チョコクリーム パンこ でんぷん あぶら	612	23.3	
		わかめ つのまた ごんぶ	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	ドレッシング	731	26.7	
23 水	ごはん きゅうりゅう さばのみそ きりほしだいこんに ゆばいりすましじる	さば みそ	きゅうりゅう			ごはん さとう でんぷん	670	27.7	
		あぶらあげ ちくわ	あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ	さとう	854	34.5	
24 木	タンめん(ちゅうかめん タンめんスープ) きゅうりゅう おこめささみかつ キャラメルポテト(2・3)	ふたにく	きゅうりゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん	754	21.5	
		とりにく	とりにく			じゃがいも ごめこ でんぷん さつまいも さとう あぶら	970	27.7	
25 金	ごはん きゅうりゅう とりにくのからあげ ごまつなとやしのナムル ナムドレッシング メイシヤントのどんじる レモンタルト	長田小学校リクエストメニュー		とりにく	しょうが	ごはん でんぷん あぶら	720	28.6	
		ふたにく	ふたにく	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ドレッシング マーガリン	887	33.8	
28 月	カレーライス(ごはん チキンカレー) きゅうりゅう コーンオムレツ フルーツのゼリーあえ	境町で育った メイシヤントン使用		とりにく	にんじん	ごはん じゃがいも あぶら	732	20.3	
		たまご	たまご	ごまつな にんじん	とうもろこし もも バイナップル なし あまなつ	さとう でんぷん さとう	952	24.6	
29 火	あつぎりハムサンド(バーガーパン あつぎりハムソー) きゅうりゅう カリフラワーサラダ コーンクリームドレッシング ミネストローネ	ハム	きゅうりゅう			バーガーパン	619	24.8	
		わかめ つのまた ごんぶ	わかめ	にんじん にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	ドレッシング バター	763	29.6	
30 水	ごはん きゅうりゅう ハンバーグのおろしソースかけ ごもくきんぴら たまねぎとあぶらあげのみそしる	とりにく	きゅうりゅう			ごはん さとう さとう	748	26.7	
		さつまいも	さつまいも	にんじん	たまねぎ だいこん レモン しょうが	ごま ごまあえ	937	32.6	
31 木	チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) きゅうりゅう にらまんじゅう(1・2) パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	ふたにく なた	きゅうりゅう	ごまつな	メンマ とうもろこし ねぎ にんにく	ソフトめん	616	26.3	
		ふたにく	ふたにく	にら	キャベツ キャベツ きゅうり	もちこ さとう ごまあえ ドレッシング	771	31.6	

実施回数 21回

- 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ギー等、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。
- 今月使用するじゃがいも、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、レタス、もやしは茨城県産を使用する予定です。
- 25日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。

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。

※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。

