



# 5月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						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		エネルギー (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		
6	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう かにシューマイ (2, 3) かみかみサラダ かんきつドレッシング ミニたいやき	ふたにく みそ すりみ かに とりにく あずき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが たまねぎ しょうが だいこん	ソフトめん でんぷん ごむぎこ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら あぶら ドレッシング	750 964	25.8 31.6
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ トマトソースかけ コーンサラダ コーンクリームドレッシング かきたまスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ ドレッシング		669 843	23.1 28.3
10	月	ガバオライス (ごはん ガバオライス) ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかドレッシング レタスのスープ ヨーグルト	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン あかピーマン パセリ にんじん にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり レタス しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん はるさめ ドレッシング	あぶら	720 872	25.4 29.4
11	火	ソーセージバーガー (バーガーパン おさかなソーセージカツ ソース) ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー パンフキンシュー	ぎょうにソーセージ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	バーガーパン ごむぎこ パンこ バター あぶら	あぶら	683 766	25.6 28.4
12	水	ごはん あじのり ぎゅうにゅう たれつきにくだんご (2, 3) だいこんサラダ わふうクリームドレッシング こまつなのみそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ ねぎ	ごはん パンこ さとう ドレッシング		657 833	22.4 27.2
13	木	タンメン (ちゅうかめん タンメンスープ) ぎゅうにゅう はるまき ぶるぶるデザート	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ いちご	ちゅうかめん ごむぎこ でんぷん はるさめ さとう	あぶら あぶら	705 897	26.5 33.2
14	金	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング アルファベットスープ カットオレンジ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にんじん	たまねぎ カリフラワー たまねぎ とうもろこし オレンジ	ごはん さとう さとう ドレッシング あぶら	あぶら あぶら	670 831	22.5 26.7
17	月	ごはん ぎゅうにゅう れんこんとえびのよせあげ ソース きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	えび たら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん たまねぎ だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	673 830	23.6 27.8
18	火	ゆめかおりのコッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう とりにくさしまたまごやき ピーンズサラダ シーズードレッシング キャベツのスープ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	コッペパン キャラメルクリーム パンこ ドレッシング		655 799	26.4 31.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき とうふのちゅうかに ワンタンスープ	あかうお みそ とうふ ふたにく ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ しょうが ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん ごまあぶら ごむぎこ ごまあぶら	あぶら あぶら	672 829	29.3 34.7
20	木	ごもちうどん (ソフトめん ごもちうどんじる) ぎゅうにゅう いかフリッター (2, 3) チキンサラダ ごまドレッシング	ふたにく あぶらあげ かまぼこ いか たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー にんじん あかピーマン	しいたけ ねぎ	ソフトめん ごむぎこ あぶら ドレッシング		662 875	27.7 35.0
21	金	うずらたまごカレーライス (むぎごはん うずらたまごカレー) ぎゅうにゅう かいそうサラダ こうみしおドレッシング アセロラゼリーあえ	うずらたまご ふたにく わかめ つのまた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり アセロラ みかん バイナップル ナタデココ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	あぶら	771 948	22.0 25.9
24	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなてんぷら パックでんつゆ ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	ほき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう さとう ごま	あぶら	649 826	22.6 28.2
25	火	ホットドック (きれめりコッペパン フランクフルト パックケチャップ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ フレンチドレッシング コーンチャウダー	フランクフルト まくろ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	コッペパン ドレッシング あぶら		699 842	25.0 28.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あつやきたまご しばづけ	ふたにく いか えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが きゅうり しょうが	ごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら さとう	あぶら あぶら	684 844	30.2 35.8
27	木	けんちんうどん (ソフトめん けんちんうどんじる) ぎゅうにゅう ゼリーブライ ソース かにかまサラダ たまねぎドレッシング	とりにく あぶらあげ とうふ おから かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし	ソフトめん さといも じゃがいも パンこ ごむぎこ ドレッシング	あぶら あぶら	673 835	24.5 29.4
28	金	ごはん コーヒーにゅういりりょう さばのみそに しおやさいため わかめスープ	さば みそ ふたにく なると	コーヒーにゅういりりょう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら		664 837	27.5 34.4
31	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ レモン	ごはん でんぷん あぶら ドレッシング	あぶら あぶら	788 945	27.8 32.7

茨城をたへようWeek

世界の料理の日  
タイ

長田小学校  
リクエストメニュー

狼島大地で育った  
ゆめかおりを使用  
境町特産の  
さしまたまご使用

郷土料理の日  
埼玉県

境町で育ったメイシヤントンを使用

実施回数 18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。
- 18日に使用する「さしまたまご」、31日に使用する「メイシヤントン」、18日のパンに使用する「ゆめかおり」は境町産です。
- 今月使用するキャベツ・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマン・レタス・もやし・きゅうりは茨城県産を使用する予定です。

※ 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。貼ったまめくって見ることができます。  
 ※ 献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

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