5月　こんだてひょう

令和4年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 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 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう		わかめ　ぎゅうにゅう			ごはん		635	22.0
		ごもくあつやきたまご　こどもの日	たまご		にんじん　ほうれんそう	しいたけ　ながねぎ　しょうが	さとう	あぶら		
		ほうれんそうともやしのポンズあえ	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	もやし			772	25.6
		ぐだくさんみそしる　かしわもち	なまあげ　みそ　あずき		にんじん	しいたけ　だいこん　ながねぎ	こめこ　さとう			
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		738	25.0
		はるまき　しょうゆ	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ　たけのこ　きくらげ	はるさめ　こむぎこ	ごまあぶら　あぶら		
		ぶたにくとメンマのちゅうかいため	ぶたにく		こまつな　にんじん	メンマ　もやし　しめじ　たまねぎ　にんにく	さとう	ごまあぶら	892	28.9
		ワンタンスープ	たまご　ぶたにく　なると		にんじん	たまねぎ　しょうが　しいたけ　ながねぎ	こむぎこ　でんぷん	ごまあぶら　ごま		
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		681	25.5
		ハンバーグきのこソースかけ	ぶたにく			たまねぎ　えのきたけ　しめじ　しいたけ	パンこ	あぶら		
		キャベツとちくわのサラダ　コールスロードレッシング	ちくわ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	857	31.1
		コンソメスープ	とうふ　とりにく		にんじん	たまねぎ　とうもろこし		あぶら		
10	火	カツサンド（バーガーパン　ポークカツレツ　ソース）	ぶたにく				バーガーパン　パンこ　でんぷん	あぶら	643	27.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		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　ながねぎ	でんぷん		765	31.2
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル　もも　りんご　みかん	さとう			
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう　コーヒーぎゅうにゅうのもと		ぎゅうにゅう			ごはん　さとう		713	25.2
		かにシューマイ（２，３）	すりみ　かに　たまご			たまねぎ	こむぎこ　こむぎこ　でんぷん			
		マーボーはるさめ	ぶたにく　とりにく		にんじん　ピーマン	たけのこ　ながねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	はるさめ　でんぷん	あぶら	899	30.9
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ		ごま　ごまあぶら		
12	木	ふるさとうどん（ソフトめん　ふるさとじる）	ぶたにく　うずらたまご		にんじん	ながねぎ　なめこ　わらび　みずな　えのきたけ　たけのこ	ソフトめん		600	25.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かきあげ	たまご		にんじん	たまねぎ　ごぼう　グリンピース	じゃがいも　こむぎこ　さとう	あぶら	758	30.3
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま		
13	金	ごはん　せとふうみふりかけ　ぎゅうにゅう	かつおぶし　たまご　いわし	ぎゅうにゅう　のり			ごはん　さとう	ごま	732	28.2
		あつまきたまごウインナー　郷土料理の日 三重	たまご　ウインナー				さとう			
		ひじきに	さつまあげ　だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	876	32.2
		そうへいじる	ぶたにく　あぶらあげ　みそ		にんじん　こねぎ	れんこん　ごぼう　だいこん　たけのこ　にんにく	さといも			
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		697	26.7
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			にんにく　しょうが	さとう　でんぷん			
		ごぼうサラダ　ごまドレッシング				ごぼう　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング	885	33.5
		みそしる	あぶらあげ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　えのきたけ				
17	火	ソフトフランスパン　ブルーベリージャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトフランスパン　ジャム		711	30.3
		とりにくのバジルソテー	とりにく		バジル　パセリ	にんにく		あぶら		
		カラフルマリネ		チーズ	あかピーマン　ブロッコリー	カリフラワー　きピーマン	さとう	ドレッシング	869	36.3
		コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう　チーズ	パセリ　にんじん	とうもろこし　たまねぎ		バター		
18	水	ちゅうかどん（ごはん　ちゅうかどんのぐ）	ぶたにく　うずらたまご　いか		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい　しいたけ　にんにく　しょうが	ごはん　さとう　でんぷん	あぶら	729	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ショーロンポー（２，２）	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ　たけのこ　しいたけ	はるさめ　でんぷん　さとう　こむぎこ	あぶら	872	30.7
		さくらだいこんづけ				だいこん　しそ				
19	木	ジャージャーめん（ソフトめん　ジャージャーじる）	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　ながねぎ　たけのこ　しょうが	ソフトめん　でんぷん	あぶら	670	21.3
		ぎゅうにゅう　境町の 人気メニュー✨		ぎゅうにゅう						
		まるがたきんとんパイ	たまご				さつまいも　さとう　こむぎこ	マーガリン　あぶら	826	25.7
		だいこんサラダ　わふうドレッシング			にんじん	だいこん　えだまめ		ドレッシング		
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		683	27.0
		さばのみそに	さば　みそ				さとう			
		レンコンのきんぴら	ぶたにく　さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま　ごまあぶら	870	33.6
		すましじる	かにふうみかまぼこ		にんじん　みつば	しいたけ　しめじ　ながねぎ				
23	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660	25.0
		やきぎょうざ（２，３）　ぎょうざのタレ	とりにく　ぶたにく		にら	たまねぎ　キャベツ	こむぎこ　さとう	ごまあぶら　あぶら		
		ブロッコリーソテー	ベーコン　たまご		ブロッコリー　にんじん	しめじ　にんにく		あぶら	834	30.3
		タイピーエン	ぶたにく　えび　いか		にんじん	キャベツ　もやし　しいたけ　たけのこ	はるさめ　でんぷん	ごまあぶら		
24	火	さしまちゃしょくパン　ぎゅうにゅう　境町産さしま茶使用		ぎゅうにゅう			さしまちゃしょくパン		604	23.4
		えびグラタンフライ　ソース	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パンこ　スパゲティ	あぶら		
		ツナサラダ　たまねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	759	28.5
		ソパ・デ・アホ　世界の料理　スペイン	ベーコン　たまご		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　はくさい　マッシュルーム　にんにく	パンこ			
25	水	ポークカレーライス（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　りんご　にんにく	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	721	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		バンバンジーサラダ　バンバンジードレッシング	とりにく		みずな	とうもろこし　きゅうり　もやし		ドレッシング	888	28.9
		ふくじんづけ				だいこん　なす　れんこん　なたまめ　しょうが	さとう	ごま		
26	木	チャイナうどん（ソフトめん　チャイナじる）	ぶたにく　なると		こまつな	メンマ　ながねぎ　とうもろこし　にんにく	ソフトめん		658	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にらまんじゅう（２，２）	えび　ぶたにく		にら	キャベツ　しょうが　にんにく	こむぎこ　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	818	27.4
		フルーツあんにん		ぎゅうにゅう		パインアップル　もも　りんご	さとう			
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		ごはん		756	28.4
		ヤンニョムチキン（２，２）　境町産メイシャントン使用	とりにく			しょうが　ながねぎ　にんにく	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら		
		こまつなのナムル　ナムルドレッシング			こまつな　にんじん	もやし		ドレッシング	897	31.4
		メイシャントンのとんじる　れいとうりんご	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ながねぎ　りんご	じゃがいも　さとう	あぶら		
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		673	31.3
		タラのこうそうやき	たら	チーズ	あかピーマン　にんじん　パセリ		パンこ			
		カレーふうみにくじゃが	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しいたけ　しめじ	じゃがいも　さとう	あぶら	830	37.1
		ねぎとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ		にんじん	ながねぎ				
31	火	ハムサンド（バーガーパン　ハムソテー　パックケチャップ）	ハム				バーガーパン		625	22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カリフラワーサラダ　コーンクリーミードレッシング			にんじん	カリフラワー　とうもろこし　きゅうり		ドレッシング	773	27.2
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　キャベツ　セロリー　にんにく	じゃがいも　マカロニ	あぶら		

実施回数19回

茨城をたべようWeek

●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。

●24日に使用する「さしま茶」，27日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用するキャベツ，みずな，セロリー，チンゲンサイ，ながねぎ，もやし，ピーマン，みつば，れんこんは茨城県産を使用する予定です。

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。

※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。

※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)