



# 5月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもに体をつくる				おもに体の調子を整える				栄養価	
			[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆腐製品	[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・海藻	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 油脂類 油類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	水	ごはん ぎゅうじゅう シューマイ(2,3) しょうゆ どうふのちゅうかに わかめスープ	ごはん ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ	ごはん	649	24.8			
			とりにく 高たんぱく すりみ どうふ ふたたく なると	わかめ	にんじん じゃ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが えのきたけ ながねぎ	ごぼろ じゃがいも ごま とうもろこし	825	30.5			
2	木	きつねうどん(ソフトめん きつねうどんしる) きゅうり いか ロマネスコサラダ ごまドレッシング かじもち	あぶらあげ とりにく		こまつな にんじん	しいたけ ながねぎ	ソフトめん	757	29.6			
			いかに あずき		にんじん	ロマネスコ きゅうり きびまん	ごぼろ じゃがいも ごま とうもろこし	914	34.7			
7	火	ザンパネ(しょうパン ソーゼーカツ ソース) パスタチー アピロラゼーあえ	ぎよく(ソーゼー) たまご	ぎゅうじゅう			アピロラ	764	25.3			
							アピロラ バインアップル ナタデココ	904	29.4			
8	水	ごはん さけふりかけ ぎゅうじゅう とりにくのおまからやき ゆめかおりのサラダ しおドレッシング はちまいじり	さけ	ぎゅうじゅう			ごはん さとう	654	25.6			
			とりにく どうふ		にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	しいたけ しょうが まいたけ ごぼう ながねぎ	ごま じゃがいも じゃがいも	805	30.0			
9	木	チャーシューめん(ソフトめん シャーシューしる) ぎゅうじゅう ぎょうざ(2,3) くらげのちゅうかにサラダ バインアップルドレッシング	ふたたく みそ	ぎゅうじゅう	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 じゃがいも ごま	639	27.0			
			ふたたく とりにく たまご くらげ とりにく		じゃがいも にんじん	たまねぎ しょうが キヤベツ たまねぎ にんじん	ごぼろ じゃがいも ごま	847	34.0			
10	金	ごはん おかふりかけ ぎゅうじゅう あつやきたまご れんこんいりきんぴら にんじんのスープ	かつおぶし たまご	ぎゅうじゅう のり			ごはん さとう	654	23.4			
			さつまあげ ふたたく とりにく		にんじん にんじん デンプンサイ	ごぼろ れんこん たまねぎ しめじ	ごま ごま とうもろこし	809	27.7			
13	月	ごはん はんぺんフライ ソース こまつなとたまごのソテー すましじる	はんぺん たまご	ぎゅうじゅう			ごはん	660	24.1			
			たまご とりにく どうふ かふうかまぼこ		こまつな にんじん	しいたけ ながねぎ	パンこ ごま	795	27.7			
14	火	ポトトック(きんぴらコロッケ) フランクフルト バックチャップ ぎゅうじゅう ポテトとやまのサラダ シューレードレッシング アインツ フリン	ソーゼー	ぎゅうじゅう			ポトトック	746	27.3			
			ぎゅうじゅう チーズ	ぎゅうじゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも じゃがいも	881	31.2			
15	水	ごはん ぎゅうじゅう きんぴらから揚げ ごまあえ すましじる	きんぴら	ぎゅうじゅう			ごはん	657	27.4			
			とりにく あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし だいこん ながねぎ ごぼう	ごま ごま じゃがいも	815	32.8			
16	木	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンスープ) ぎゅうじゅう はちまいじり フルーツあんぱんどうふ	ふたたく なると	ぎゅうじゅう	にんじん	メンマ もやし たまねぎ ながねぎ	ソフトめん	690	24.3			
			ふたたく	ぎゅうじゅう	にんじん	みかん バインアップル もも	ごぼろ じゃがいも ごま とうもろこし	858	29.2			
17	金	ごはん ぎゅうじゅう パンパゲたまねぎソースかけ レタスのスープ	とりにく ふたたく	ぎゅうじゅう			ごはん	693	25.2			
			ソーゼー	ぎゅうじゅう	レタス にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも ごま	871	30.7			
20	月	ごはん ぎゅうじゅう れんこんとえびませあげ ソース なめたけあえ フランクフルト	えび すりみ	ぎゅうじゅう			ごはん	626	21.3			
			ふたたく たまご	ぎゅうじゅう	にんじん チンゲンサイ	れんこん たまねぎ えのきたけ もやし ながねぎ しょうが たまねぎ	ごぼろ じゃがいも ごま	775	25.1			
21	火	ゆめかおりのコッパパン リングシヤム ぎゅうじゅう ふたたくのさしまたまごやき アスパラのソテー ココアのホットスープ	ゆめかおりを使用 ゆめかおりを使用	ぎゅうじゅう			コッパパン リングシヤム	730	28.7			
			ふたたく	チーズ	あかピーマン にんじん パセリ	とうもろこし	パンこ じゃがいも	889	34.3			
22	水	ごはん ぎゅうじゅう ぎゅうじゅうのかつぱんいため かにかまのサラダ ちゅうかドレッシング ほうれんそうのみそ	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ きびまん えだまめ にんにく	ごはん	653	24.7			
			かにかま あぶらあげ どうふ あぶらあげ みそ	わかめ つまみ	にんじん ほうれんそう	キヤベツ しめじ ながねぎ	じゃがいも ごま	807	29.2			
23	木	ごちうどん(ソフトめん ごちうどんしる) ぎゅうじゅう ちくわのいそあげ たいこんサラダ かんぽつドレッシング	ふたたく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうじゅう	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ	ソフトめん	659	27.4			
			ちくわ とりにく	あぶら	にんじん	だいこん きゅうり	ごぼろ じゃがいも ごま	817	32.3			
24	金	ホークカレーライス(むぎごはん ホークカレー) ぎゅうじゅう ふじんづつ ソーダゼリーあえ	ふたたく	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	685	18.7			
			ベーコン	ぎゅうじゅう	にんじん じゃがいも	だいこん なす れんこん しょうが バインアップル ナタデココ レモン	さとう ごま	846	21.9			
27	月	ごはん ぎゅうじゅう たらまきゅう(2,2) パッパミのたれ 魚コロッケ ちゅうかコーススープ	ふたたく とりにく ふたたく	ぎゅうじゅう	にんじん	キヤベツ しょうが にんにく	ごはん	721	26.5			
			たまご ベーコン	ぎゅうじゅう	こまつな	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも ごま	868	30.6			
28	火	コロッケバーガー(バーガーパン クリームコロッケ ソース) ぎゅうじゅう れんこんのサラダ わらわらりーミドレッシング キヤベツのスープ ヨーグルト	はたて かまぼこ	ぎゅうじゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	バーガーパン ごぼろ じゃがいも	750	23.2			
			ソーゼー	ヨーグルト	にんじん パセリ	キヤベツ たまねぎ	ごま	827	25.4			
29	水	ごはん かんごのり ぎゅうじゅう さばのふんがほし しつがいのももそぼろ はるさめとびだしのスープ	さば	ぎゅうじゅう のり			ごはん	755	29.8			
			とりにく えび すりみ ふたたく		にんじん チンゲンサイ にんじん	グリーンピース しいたけ ながねぎ たまねぎ	じゃがいも ごま	927	35.1			
30	木	スパゲティボロタン(スパゲティ ナポリタンソース) コービーにゅういんりょう オムレツ サザンサラダ フランジドレッシング	えび すりみ	チーズ	にんじん じゃがいも トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	612	24.3			
			たまご まぐろ	ぎゅうじゅう	にんじん	キヤベツ きゅうり	さとう じゃがいも ごま	739	29.1			
31	金	ごはん ぎゅうじゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントんとんしる レモンタルト	とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん	しょうが もやし	ごはん	786	28.3			
			とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ レモン	じゃがいも ごま	943	33.2			

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、調味料やパンパゲ、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いません。
- 21日に使用する「ゆめかおり」と「さしまたまご」、31日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する長ねぎ、もやし、ピーマン、さしみづ、きゅうり、大根、チンゲン菜、れんこん、しめじ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。