



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・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 油脂類 油類		
1	水	ごはん きゅうにゅう シューマイ (2, 3) しょうゆ とうふのちゅうかに わかめスープ	とりにく ふたにく すりみ とうふ ふたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら にんじん	たまねぎ たまねぎ しいたけ しょうが えのきたけ ながねぎ	ごはん こむぎこ でんふん パンこ さとう でんふん	こまあふら	649	24.8
2	木	きつねうどん (ソフトめん きつねうどんじる) ぎゅうにゅう いかてんぷら ロマネスコのサラダ ごまドレッシング かしわもち	あふらあげ とりにく いか あずき	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ロマネスコ	しいたけ ながねぎ きゅうり きピーマン	ソフトめん こむぎこ でんふん こめこ さとう でんふん	あふら ドレッシング	757	29.6
7	火	サンドパン (しよパン ソーセージカツ ソース) ぎゅうにゅう パンパキッシュ アセロラゼリーあえ	ぎょくにソーセージ たまご とりにく	ぎゅうにゅう アセロラ	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム アセロラ バイナップル ナタデココ	さとう	バター	764	25.3	
8	水	ごはん さけふりかけ きゅうにゅう とりにくのおまからやき ゆてほしたいこのサラダ しおドレッシング はちみつ	さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こまふ	にんじん こまふ にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが まいたけ こぼろ ながねぎ たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんふん	こま ドレッシング あふら	654	25.6
9	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 きょうざ (2, 3) くらげのちゅうかサラダ パンパンシードレッシング	ふたにく みそ ふたにく とりにく たまご くらげ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	ソフトめん でんふん こむぎこ でんふん	あふら ドレッシング こま	639	27.0
10	金	ごはん おかかふりかけ きゅうにゅう あつきたまご れんこんいりきんぴら にくたんこのスープ	かつおぶし たまご さつまあげ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり たまご にんじん にんじん チンゲンサイ	こむぎこ ごぼう れんこん たまねぎ しめじ	ごはん さとう さとう さとう	こま こまあふら こま	654	23.4	
13	月	ごはん きゅうにゅう はんぺんフライ ソース こまふとたまごのソテー すましじる	はんぺん たまご たまご とりにく とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう たまご	こまふ にんじん	しいたけ ながねぎ	ごはん パンこ でんふん さとう	あふら あふら	660	24.1
14	火	ホットドック (きれめいりコッパパン フランクフルト バックケチャップ) ぎゅうにゅう ポテトとやさいのサラダ シーザードレッシング アインツブ プリン	ソーセージ とりにく とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	コッパパン じゃがいも さとう	ドレッシング あふら	746	27.3
15	水	ごはん きゅうにゅう さんまのやわらかに ごまあえ さつまじる	さんま とりにく あふらあげ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん ながねぎ こぼろ	ごはん さとう さとう	こま あふら	657	27.4	
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) ぎゅうにゅう はるまき フルーツあんぱんどうふ	ふたにく なると ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん たまねぎ	ソフトめん こむぎこ でんふん はるまき さとう	あふら あふら	690	24.3	
17	金	ごはん きゅうにゅう ハンバーグたまねぎソースかけ はなやさいサラダ イタリアンドレッシング レタスのスープ	とりにく ふたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ カリフラワー レタス にんじん	ごはん さとう パンこ ドレッシング こまあふら	693	25.2		
20	月	ごはん きゅうにゅう れんこんとえびよせあげ ソース なめたけあえ フランクフルト	えび すりみ ふたにく たまご	ぎゅうにゅう ほうれんそう 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	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あふら こまあふら	626	21.3	
21	火	ゆめかおりのコッパパン リンゴジャム きゅうにゅう ふたにくのさしまたんこやき アスパラのソテー ニョッキのトマトスープ	ゆめかおりを使用 ふたにく ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ アスパラガス にんじん にんじん トマト	リンゴジャム とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	コッパパン リンゴジャム パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	あふら あふら	775	25.1	
22	水	ごはん きゅうにゅう きゅうにくのカラフルいため かにかまのサラダ ちゅうかドレッシング ほうれんそうのみせじる	ふたにく たまご ふたにく とらふろ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ アスパラガス にんじん にんじん トマト	たまねぎ きピーマン えだまめ にんにく キャベツ しめじ ながねぎ	ごはん あふら ドレッシング	653	24.7		
23	木	ごちくうどん (ソフトめん ごちくうどんじる) ぎゅうにゅう ちくわいのそへあげ だいこんサラダ かんきつドレッシング	ふたにく あふらあげ かまぼこ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ にんじん	しいたけ ながねぎ にんじん こまふ だいこん きゅうり	ソフトめん こむぎこ でんふん さとう	あふら ドレッシング	659	27.4	
24	金	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ふくじんづけ ソーダゼリーあえ	ふたにく ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく りんご だいこん なす れんこん しょうが バイナップル ナタデココ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう こま	あふら	685	18.7	
27	月	ごはん きゅうにゅう にらまんじゅう (2, 2) パックぎょうざのたれ ホイコーロー ちゅうかコンソメスープ	ふたにく とりにく ふたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にら にんじん こまふな	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しょうが とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ でんふん さとう	あふら あふら	721	26.5
28	火	コロカッパバーガー (バーガーパン クリームコロカッパ ソース) ぎゅうにゅう れんこんのサラダ わふうクリーミードレッシング キャベツのスープ ヨーグルト	ほたて かまぼこ ソーセージ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん パセリ	れんこん とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ	バーガーパン こむぎこ パンこ ドレッシング	あふら	750	23.2
29	水	ごはん かんごのり きゅうにゅう さばのふんかほし じゃがいものもろこし はるまきとえびだんこのスープ	さば とりにく えび すりみ ふたにく	ぎゅうにゅう のり にんじん チンゲンサイ にんじん	ごはん じゃがいも さとう でんふん はるまき でんふん	こむぎこ さとう	あふら こまあふら	755	29.8	
30	木	スバゲティナポリタン (スバゲティ ナポリタンソース) ヨービーにゅういんりょう オムレツ ツナサラダ フレンチドレッシング	ベーコン たまご まぐろ	チーズ ロービーにゅういんりょう にんじん	しいたけ ながねぎ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スバゲティ さとう さとう でんふん	あふら あふら	612	24.3	
31	金	ごはん きゅうにゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん こぼろ ながねぎ レモン	ごはん でんふん ドレッシング	あふら あふら	786	28.3	
		ごはん きゅうにゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん こぼろ ながねぎ レモン	ごはん でんふん ドレッシング	あふら あふら	786	28.3	
		ごはん きゅうにゅう とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メシヤントンのとんじる レモンタルト	とりにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん こぼろ ながねぎ レモン	ごはん でんふん ドレッシング	あふら あふら	786	28.3	

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。
- 21日に使用する「ゆめかおり」と「さしまた茶」、31日に使用する「メシヤントンは」は境町産です。
- 今月使用する長ねぎ、もやし、ピーマン、糸みつば、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。