



# 5月 こんだてひょう



令和7年度

境町立学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			[1くん] に・さかな・たまご まめ・まめせいひん	[2くん] ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ござかな・かいそうるい	[3くん] りよくおうしよくやさい	[4くん] そのたのやさい きのこるい・くだもの	[5くん] こるい いもるい・さとう	[6くん] しゅじつるい ゆし		
1	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう ピザまん アスパラサラダ チゅうかドレッシング	ぶたにく なたと	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな トマト	メンマ ながねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ	ソフトめん ごむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	615	24.3
2	金	ハヤシライス (ごはん ハヤシルウ) にゅうさんきんいんりょう ここのほりがたハッシュドポテト かいそうサラダ たまねぎドレッシング かしわもち	ぶたにく すりみ あずき	にゅうさんきんいんりょう あおさ わかめ つのまた	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも じゃがいも さとう でんぶん さとう こめこ でんぶん	あぶら あぶら ドレッシング	758	20.0
7	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ ごまだんご (1, 2)	ぶたにく ぶたにく たまご いんげんまめ あずき	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ながねぎ もやし たまねぎ しょうが	ごはん さとう ごむぎこ でんぶん さとう こめこ でんぶん	あぶら あぶら ごま あぶら	661	22.6
8	木	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) ぎゅうにゅう おこのみやき (1, 2) ソース レモンゼリーあえ	ぶたにく あぶらあげ なたと たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しいたけ ながねぎ ごぼう キャベツ しょうが レモン バインアップル ナタデココ	ソフトめん ごむぎこ ながいも パンこ さとう	あぶら あぶら	631	22.7
9	金	ごはん あじつきのり ぎゅうにゅう メバルのたつたあげ ごまつなとコーンのソテー きりほしだいごのみそしる	メバル ベーコン とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし だいごん えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら	あぶら	731	26.5
12	月	ガバオライス (ごはん ガバオライスのぐ めだまやき) ぎゅうにゅう レタスのスープ	とりにく だいず たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ ぎョーマン えだまめ じゃがいも しょうが レタス とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら	606	25.7
13	火	さしまちやコッパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう ラタトゥイユ スイートポテトサラダ コンソメスープ	とりにく だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロccoli トマト あかピーマン にんじん にんじん	たまねぎ にんにく なす スクキニ きピーマン きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	さしまちやコッパン キャラメルクリーム さとう じゃがいも さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング あぶら	650	21.1
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース カリフラワーのサラダ コーンクリームドレッシング やさいスープ	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	だいごん しょうが たまねぎ カリフラワー とうもろこし えだまめ	ごはん さとう パンこ ドレッシング	あぶら	645	23.9
15	木	タンタンめん (ソフトめん タンタンじる) ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	ぶたにく とうにゅう みそ すりみ たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ながねぎ とうもろこし せり じゃがいも しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう パンこ さとう ごむぎこ ドレッシング	ごま ごまあぶら あぶら	703	27.7
16	金	ごはん ぎゅうにゅう いなだのてりやき にくじゃが ほうれんそうとわかめのスープ	いなだ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ いんげんまめ	ごはん さとう あぶら	あぶら	661	28.4
19	月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ (2, 3) ぎょうざのタレ にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たまご かにふうみかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ごむぎこ さとう さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	585	18.0
20	火	ホットドック (きれめいりコッパン ウィンナートマトソースがけ) ぎゅうにゅう マリネサラダ コーンチャウダー	ソーセージ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ブロccoli あかピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ カリフラワー とうもろこし たまねぎ	きれめいりコッパン さとう さとう じゃがいも	バター ドレッシング バター	694	24.3
21	水	ごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう カツオブライ ソース なのはなのソテー メイシヤントンのとんじる	たまご かつお ベーコン ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ しょうが なばな ごまつな にんじん にんじん	たまねぎ しめじ だいごん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう ごむぎこ パンこ さとう ごむぎこ じゃがいも	ごま あぶら あぶら	713	28.3
22	木	とんこつラーメン (ちゅうかめん とんこつラーメンスープ) にゅうさんきんいんりょう ほうれんそうのごまあえ スティックスイートポテト	ぶたにく なたと	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	メンマ キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし	ちゅうかめん さとう さつまいも さとう	ごま あぶら あぶら ごま	665	24.2
23	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき はるキャベツのサラダ イタリアンドレッシング かきたまじる れいとうみかん	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	バジル バセリ あかピーマン にんじん ごまつな	ごはん にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ みかん	あぶら ドレッシング	あぶら	688	28.0
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ケイジャンポーク ナムル すましじる	ぶたにく とうふ かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ごまつな にんじん みつば	たまねぎ きピーマン しめじ にんにく もやし しいたけ ながねぎ だいごん	ごはん さとう さとう	あぶら ドレッシング	598	23.9
27	火	フィッシュバーガー (バーガーパン しろみぎかなのフライ ソース) ぎゅうにゅう チーズとまめのサラダ シーザードレッシング ミートボールスープ	たら ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな にんじん	とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ	バーガーパン パンこ ごむぎこ ドレッシング	あぶら	621	22.9
28	水	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ フレンチドレッシング カラフルフルーツかんてん	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー とうもろこし もも バインアップル りんご ぶどう	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	766	21.5
29	木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくじる) ぎゅうにゅう このはあげ (1, 2) こんにやくサラダ しそドレッシング	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな わかめ つのまた	しいたけ ながねぎ とうもろこし キャベツ	ソフトめん でんぶん さとう ドレッシング	あぶら	576	24.0
30	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに きのこやさいのソテー とうふとあぶらあげのみそしる	とりにく ソーセージ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな バセリ にんじん	レモン エリンギ しめじ たまねぎ だいごん ながねぎ	ごはん でんぶん さとう あぶら	あぶら	744	29.0

●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。

●13日に使用する「さしませ茶」、21日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。

●今月使用するきゅうり、だいごん、青ピーマン、糸みつば、もやし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。貼ったまめくつ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)

実施回数20回

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。

茨城をたべようWeek