



5月 こんだてひょう



日	曜	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<small>く</small>ん] に・さかな・たまご まめ・まめせいひん	[2<small>く</small>ん] ぎゆうにゆう・にゆうせいひん ごごかな・かいそうい	[3<small>く</small>ん] りよくおうしよくやさい	[4<small>く</small>ん] そのたのやさい きのこるい・くだもの	[5<small>く</small>ん] こくるい いもるい・さとう	[6<small>く</small>ん] しゆじつるい ゆし		
1	金	ごはん ぎゆうにゆう さんしよくそぼろどんのく ごぼうサラダ わかたけじる かしわもち	ふたにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう とうもろこし	ごはん さとう	763	29.0	
7	木	とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンのしる) ぎゆうにゆう やきぎょうざ(2, 3) かいそうサラダ	ふたにく なたと ふたにく とりにく たまご たいず	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ はくさい	ソフトめん ごむぎこ てんぶん	629	24.5		
8	金	ごはん にゆうさんきんいんりょう(プレーン) とりにくのスタミナやき キャベツサラダ かんきつドレッシング くだくさんじる	とりにく	にゆうさんきんいんりょう	にんじん こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ	ごはん てんぶん さとう	637	25.2		
11	月	ごはん ぎゆうにゆう かてめしのく ごまあえ ごじる	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ	ごはん さとう さとう	651	25.1		
12	火	コッペパン りんごジャム ぎゆうにゆう たらのさしまちやバジルソテー トマトドレッシングサラダ コンスープ	たら とりにく	ぎゆうにゆう	バジル パセリ あかピーマン にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ	コッペパン りんごジャム あぶら ドレッシング バター	664	26.9		
13	水	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー) ぎゆうにゆう だいこんサラダ たまねぎドレッシング みかんゼリーあえ	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん だいこん きゅうり みかん もも バイナップル ナタデココ	むぎごはん じゃがいも さとう	727	19.8		
14	木	ごもくうどん(ソフトめん ごもくうどんのしる) ぎゆうにゆう おろしやさいあえ きなこいもち	とりにく かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	ソフトめん じゃがいも じゃがいも ごむぎ てんぶん さとう あぶら	683	21.2		
15	金	ごはん ぎゆうにゆう にくだんご(2, 3) きんぴらごぼう ちゃんこじる	ふたにく とりにく たまご たいず さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん にんじん こまつな はくさい ながねぎ	ごはん さとう てんぶん パンこ さとう	629	21.1		
18	月	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのごまてりやき こんにやくサラダ ちゅうかドレッシング ちゅうかスープ	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん グリンピース たまねぎ にんじん こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	ごはん さとう てんぶん ごま ごまあぶら ドレッシング	644	25.3		
19	火	コロケパン(きれめいりコッペパン コロケ ソース) コーヒにゆういんりょう ベーコンとやさいのソテー コンソメスープ	だいず ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも ごむぎこ パンこ てんぶん あぶら あぶら	630	19.0		
20	水	ごはん ぎゆうにゆう あつやきたまご しょうがいため あぶらあげといんげんのみそじる	たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ いんげん にんじん たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう さとう	675	27.1		
21	木	ミートソーススパゲッティ(スパゲッティ ミートソース) ぎゆうにゆう ハッシュドポテト はなやさいサラダ アセロラゼリー	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく たまねぎ	スパゲッティ さとう じゃがいも さとう てんぶん	644	23.2		
22	金	ごはん のりたまごふりかけ ぎゆうにゆう さわらのさいきょうづけ ほうれんそうのあえもの わふうドレッシング メイシヤントンのとんじる	たまご さわら みそ ふたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう のり	ほうれんそう にんじん もやし にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう ごむぎこ さとう じゃがいも	651	28.9		
25	月	ごはん ぎゆうにゆう はるまき いりたまごのちゅうかいため わかめスープ	とりにく だいず たまご とりにく かにふうみかまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にんじん たまねぎ にんにく しめじ にんじん たまねぎ もやし	ごはん はるさめ てんぶん さとう ごむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	678	20.0		
26	火	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグバーベキューソース) ぎゆうにゆう カリフラワーのサラダ ガンボ	とりにく ふたにく だいず	ぎゆうにゆう	にんじん カリフラワー えだまめ にんじん トマト オクラ たまねぎ セロリー にんにく	バーガーパン パンこ さとう あぶら ドレッシング	676	27.4		
27	水	ごはん にゆうさんきんいんりょう(マスカット) ヤンニョムチキン はるさめサラダ チンゲンサイいりスープ	とりにく	にゆうさんきんいんりょう	にんじん しょうが にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	ごはん さとう てんぶん さとう	607	21.5		
28	木	しょうゆタンメン(ソフトめん しょうゆタンメンのしる) ぎゆうにゆう えびしゅうまい(2, 3) ツナサラダ しおちゅうかドレッシング	ふたにく えび たら まぐろ	ぎゆうにゆう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ フロッコリー にんじん きゅうり	ソフトめん てんぶん パンこ ごむぎこ ドレッシング	595	22.7		
29	金	ごはん ぎゆうにゆう カツオブライ ソース ひじきとじゃがいものにも ごまみそじる	かつお あぶらあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ しょうが にんじん えだまめ にんじん こまつな たまねぎ はくさい	ごはん パンこ ごむぎこ てんぶん じゃがいも さとう あぶら あぶら ごま	720	24.3		

●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ので、アレルギー対応には使用しないでください。

●12日に使用する「さしま茶」、22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 チンゲンサイ、もやし、だいこん、はくさい、セロリー、ながねぎ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 18回

エネルギーとたんぱく質は、
しょうだん しょうがごう ちゅうがくねん
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)
げだん ちゅうがくせいりょう
下段→中学生の量になります。