



令和6年 5月分 献立表 (21回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂				
★ はちじゅうはちや こんだて ★ ~ 5月1日は「八十八夜」です! ~											
1	水	アップルパン 牛乳 しるみぎかなフライ(ソース) ポテトのチーズに にくだんごスープ おちゃだいず	ごまい ベーコン とりにく だいず	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	りんご たまねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ	コッパン さとう ごもぎこ パンこ じゃがいも はるさめ パンこ でんぷん さとう	あぶら あぶら とんし	ソース しょうゆだし しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆだし しお しょうゆ まっちゃん	小 658 中 817	2.5 3.1
★ こどものひ こんだて ★ ~ 5月5日は「こどもの日」です! ~											
2	木	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) きんぴらごぼう わかたけじる こどものひゼリー	とりにく ふたにく とうふ かまぼこ とうにゅう	牛乳	ごぼう たまねぎ たけのこ りんご	ごはん パンこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら ごま あぶら	ソース しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ かつおだし みりん しお	小 637 中 804	2.0 2.4	
7	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいごんのせぼろに ごまキムチじる	さば とりにく だいず とうふ ふたにく みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが キムチ ごぼう ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら ねりごま あぶら ごま	しお しょうゆ わふうだし わふうだし さけ みりん	小 695 中 865	2.1 2.5
8	水	シュプールパン 牛乳 キャベツメンチカツ はるやさいのポトフ ブルーアセロラゼリーあえ	ふたにく とりにく ウインナー	牛乳	キャベツ にんじん キャベツ かぶ エリンギ パインアップル もも アセロラ りんご	シュプールパン パンこ ごもぎこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆだし しるワイン しお ローレル しょうゆ	小 672 中 863	2.1 2.8	
9	木	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ ごもくビーフン じゃがいもたまねぎのみそじる	とりにく ふたにく とうふ あらあげ みそ	牛乳	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ	ごはん パンこ でんぷん さとう ビーフン	とんし あぶら	さけ しお ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし カレーこ しょうゆ かつおだし	小 677 中 851	2.4 3.0	
10	金	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ はるキャベツとアスパラガスのサラダ (ごまドレッシング) まめとんじる	あじ とりにく とうふ ふたにく あらあげ みそ だいず	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	あぶら ドレッシング あぶら	しょうゆ す わふうだし	小 641 中 796	1.9 2.2	
13	月	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる) 牛乳 ブロッコリーとさつまいものサラダ (わふうクリームドレッシング) ミルクドーナッツ	ふたにく なると あぶらあげ とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ	ソフトめん さつまいも ごもぎこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ かつおだし みりん こんぶ さけ しお	小 671 中 833	3.0 3.6	
14	火	せぼろどん(ごはん にくみそせぼろ) 牛乳 ほうれんそうのツナコーンあえ (ソイドレッシング) けんちんじる	とりにく だいず みそ まぐるあぶらつけ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん だいごん ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら	あぶら ドレッシング ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ かつおだし みりん しお	小 656 中 812	1.9 2.2	
15	水	こめパン(メープルジャム) 牛乳 アスパラガスとベーコンのクリームコロッケ チリコンカン ABCスープ	ふたにく だいず ふたにく あかいんけんまめ あおえんとらまめ ウインナー	牛乳 牛乳	アスパラガス たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめパン メープルジャム ごもぎこ しょうゆ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ケチャップ しょうゆ ようふうだし あかワイン ウスターソース チリパウダー しょうゆ ようふうだし しお しょうゆ	小 642 中 784	2.2 2.7	
★ きょうどりょうり (神奈川県) ★											
16	木	カレーライス (もぎごはん かいこんカレー) 牛乳 チキンナゲット(2.2.2.3) れいとうパイン	ふたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく パインアップル	ごはん おぎ じゃがいも ごもぎこ でんぷん さとう	あぶら あぶら	カレーこ カレールウ ケチャップ ようふうだし ウスターソース	小 696 中 893	2.8 3.5	
17	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2.2.2.3) チンジャオロース にらたまスープ	えび たら ふたにく たまご とうふ とりにく なると	牛乳	ピーマン にんじん にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん ごもぎこ さとう パンこ でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	小 626 中 797	2.1 2.6	
20	月	ちゃんごうどん (ソフトめん ちゃんこじる) 牛乳 あおのりポテトビーンズ みずなともやしサラダ (たまねぎドレッシング)	とりにく いか あぶらあげ だいず まぐるあぶらつけ	牛乳 あおのり	にんじん みずな にんじん もやし とうもろこし	ソフトめん でんぷん じゃがいも でんぷん	あぶら あぶら ドレッシング	しょうゆ わふうだし たらスープ さけ しお みりん しお	小 615 中 787	2.5 3.0	
★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~											
21	火	ごはん 牛乳 ふたにくのカレーソースかけ しおこんぶあえ かんぴょうのたまごとじじる	ふたにく ごんぶ たまご とうふ	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ かんぴょう えのきたけ	ごはん でんぷん ごもぎこ コッパン	バター	たらスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお	小 654 中 810	1.8 2.2	
22	水	コッパン 牛乳 てりやきにくだんご(1.2.2.2) マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ) グリーンポタージュ	とりにく とりにく しるめんがまめ	牛乳 牛乳	たまねぎ きゅうり たまねぎ グリーンピース たまねぎ	ソフトめん マカロニ じゃがいも	とんし ノンエッグマヨネーズ バター	しょうゆ す ケチャップ ポタージュの味 ホワイトルウ ようふうだし しお	小 655 中 790	2.2 2.7	

茨城をたべよう Weeek

◆ 5月31日(金)に4月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

