

# 令和5年5月分 学校給食予定献立表

Aブロック (幼稚園・小学校)

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをとのえる		
1	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが	502	20.9
		さんしょくそぼろ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく たまご だいず	ほうれんそう きゅうり もやし		
		おかかあえ		かつおぶし	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう		
		みだくさんみそしる		なまあげ みそ	こんにゃく しめじ こまつな		
2	火	ハヤシライス (ごはん)	こめ あぶら ハヤシルウ	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム	528	16.0
		きゅうにゅう	じゃがいも デミグラスソース	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんにく		
		こんにゃくサラダ	さとう あぶら		こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん		
		こどものひゼリー	さとう		ひょうろがなつ レモン		
8	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		497	19.2
		ピビンパのぐ (ぶたにくのこうみため)	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく		
		ピビンパのぐ (ナムル)	でんぷん さとう あぶら	たまご	もやし ほうれんそう にんじん		
		はるさめスープ	はるさめ あぶら	なると	にんじん たまねぎ こまつな メンマ		
9	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		554	17.9
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく		
		ししゃもフリッター	こむぎこ でんぷん あぶら さとう こめこ	こもちししゃも おきあみ あおさ	えだまめ ほししいたけ		
		パリパリあえ	こま		たくあんづけ キャベツ きゅうり		
10	水	ライスチーズパン	パン	チーズ ぎゅうにゅう		481	20.0
		ミートオムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご とりにく だいず	トマト たまねぎ にんじん		
		マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル	ハム	きゅうり にんじん どうもろこし		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ		
11	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		527	24.0
		さけのみそマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ			
		きりぼしだいこんのために	あぶら さとう	あぶらあげ ちくわ	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ		
		さわにわん		ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だけのこ たまねぎ こまつな		
12	金	とりなばんうどん (ソフトめん)	ソフトめん	とりにく なまあげ なると	にんじん たまねぎ えのきたけ	512	17.8
		かぼちゃのてんぷら	こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな		
		もやしサラダ	あぶら さとう	ハム	かぼちゃ		
					もやし にんじん きゅうり		
15	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		496	14.5
		どんカツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぶたにく だいず			
		いそがあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう		
		わかたけみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ながねぎ		
16	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		503	22.4
		さばのしおゆき		さば			
		からしあえ	でんぷん パンこ ラード	とうふ とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん		
		つくねのすましじる	こめパン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん まいたけ こまつな ながねぎ		
17	水	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく	507	19.7
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり どうもろこし		
		おちゃプリン	さとう	とうにゅう			
18	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		536	24.2
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが		
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ		
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ こめみそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな		
19	金	スライスミルクまるパン	パン			496	21.9
		デミグラスソースハンバーグ	でんぷん ラード デミグラスソース	ぎゅうにゅう			
		アスパラガスのサラダ	あぶら さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ マッシュルーム トマト		
		マゼドアンスープ	じゃがいも	チーズ	アスパラガス きゅうり キャベツ		
22	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		478	16.8
		とりにくのからあげ 幼小小	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とりにく			
		ツナあえ	オリーブオイル	まぐろ	キャベツ きゅうり にんじん		
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん まいたけ こまつな		
23	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		522	19.2
		マーボーとうふ	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく まめみそ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ		
		だいこんサラダ	こまあぶら		にんじん いら ほししいたけ		
		ステックパインアップル	あぶら	かまぼこ	だいこん きゅうり にんじん		
24	水	くらパン	パン くらぎとう	ぎゅうにゅう		496	20.6
		ホキフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ			
		キャベツのサラダ	あぶら		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし		
		ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	とりにく いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん スズキニ にんにく		
25	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		539	21.9
		ぶたにくのつばマスタードゆき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
		こまあえ	こま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		とうにゅうみそしる	じゃがいも あぶら	ベーコン とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん どうもろこし こまつな		
26	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		508	18.4
		えびしゅうまい 幼・小	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	えび たら	たまねぎ		
		はるさめサラダ	はるさめ あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
		ちゅうかスープ	あぶら	ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ もやし メンマ		
29	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		498	17.0
		しいらたつたあげ	でんぷん あぶら	しいら あおのり			
		ごぼうサラダ	マヨネーズ こま こまあぶら		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		
		しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん		
30	火	ポークカレーライス (ごはん)	こめ	ぶたにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん	561	19.9
		かいそうサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	わかめ こんぶ かんてん		
		じょうづるさんチーズ		とさかのり かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん		
				チーズ			
31	水	クリームスープパグッティ	パン こめこ	ぎゅうにゅう		476	21.3
		カラフルサラダ	スバゲッティ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん プロッコリー		
			じゃがいも バター こむぎこ	だっしぶんにゅう チーズ	マッシュルーム どうもろこし		
		メロン	こま ドレッシング		キャベツ アスパラガス きゅうり あかピーマン		
				きいろピーマン		612	28.2
				メロン			

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園	月平均	511	19.7	15.4	242	66	2.5	209	0.54	0.38	26	1.6
	摂取基準	490	16~25	11~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満
小学校	月平均	640	25.6	14.7	350	87	3.1	274	0.68	0.55	32	2.2
	摂取基準	650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

◆常陸太田市産  
米 米粉 きゅうり 米みそ  
じょうづるさんチーズ  
◆材料の都合により献立が変更  
になることもあります。

<お知らせ>  
食品成分表が改訂されたため、昨年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合があります。主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。