

令和7年5月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

Aブロック (幼稚園・小学校)

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			
1	木	ハヤシライス (ごはん)	こめ あぶら ハヤシルウ じゃがいも デミグラスソース	ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	幼 519	幼 15.0
		ぎゅうにゅう	さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん うめ	632	19.8
2	金	コッペパン	パン	ぎゅうにゅう			
		オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご	トマト	463	20.0
7	水	おしむぎのチャウダー	むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	とりにく チーズ だっしぶん にゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく	629	27.1
		くらパン	パン くらさとう	ぎゅうにゅう			
8	木	さばのしおやき	さば	とりにく だいす		474	19.6
		ひじきのいために たけのこのみそしる	あぶら さとう	とりにく だいす チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	642	26.0
9	金	みそラーメン (ちゅうかめん)	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ どうもろこし こまつな にんにく	486	18.0
		たこやき 幼・小②	あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう	キャベツ ながねぎ しょうが	624	23.6
12	月	くらげのちゅうかサラダ	こま あぶら さとう こまあぶら	たこ たまご かつおぶし くらげ	キャベツ ながねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
13	火	ピビンパのく (にくのこうみいため)	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	491	17.8
		ピビンパのく (ナムル)	でんぶん あぶら さとう こまあぶら	たまご	もやし ほうれんそう にんじん	607	23.4
14	水	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	なると わかめ	にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ こまつな		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
15	木	いわしのかりんあげ	でんぶん あぶら さとう くろさとう	いわし		502	19.1
		いそかあえ	あぶら じゃがいも	のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	627	24.9
16	金	ピリからんとじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく どうふ こめみそ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
17	土	チリビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム	476	20.3
		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	612	26.9
18	日	スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
19	月	とうふのちゅうかに	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけのこ	556	20.5
		こもちししゃもフリット 幼・小①	こむぎこ でんぶん あぶら こめこ	こもちししゃも あおき		672	26.3
20	火	もやしサラダ	あぶら さとう	とりにく	もやし にんじん きゅうり		
		コッペパン	パン	ぎゅうにゅう			
21	水	マスタードソースソーセージ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト	464	18.6
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ オリーブオイル	ソーセージ	きゅうり にんじん どうもろこし	622	25.0
22	木	コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
23	金	とりにくのからあげ 幼①小②	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	473	16.1
		ツナあえ	あぶら	まぐろ	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ	641	22.7
24	土	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ			
		チキンカレーライス (ごはん)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
25	日	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	529	17.2
26	月	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		644	22.2
		ミルクパン	パン	ぎゅうにゅう			
27	火	デミグラスソースハンバーグ	でんぶん ラード デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト	457	20.6
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん どうもろこし	644	29.2
28	水	やさいスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん カリフラワー こまつな にんにく		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
29	木	さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	514	19.8
		ブロッコリーのおかあえ	あぶら	かつおぶし	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん		
30	金	とうにゅうたんたんみそしる	あぶら こま	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな	606	24.2
		とりにゅうばんどうん (ソフトめん)	ソフトめん でんぶん	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	474	17.0
31	土	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ こま	ぎゅうにゅう	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	608	23.1
		かぼちゃおやき	こむぎこ さとう でんぶん	かぼちゃ			
1	日	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		あかうおのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	あかうお		519	20.5
2	月	はるさめサラダ	はるさめ でんぶん あぶら さとう	たまご	キャベツ きゅうり にんじん	630	24.8
		とりつくねのみそしる	でんぶん パンこ ラード	とりにく だいす とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ		
3	火	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ	511	20.6
4	水	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん		
		ほねげんきみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ いわし	にんじん たもぎたけ ながねぎ こまつな	636	26.9
5	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
		こむぎパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう			
6	金	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	559	22.5
		チキンナゲット 幼・小②	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	とりにく だいす おから		696	28.6
7	土	フルーツあんじん	さとう		パインアップル		
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			
8	日	さんしょくそぼろ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく たまご だいす	しょうが たまねぎ えだまめ	496	20.2
		だいこんサラダ	あぶら	かまぼこ	だいこん きゅうり にんじん	615	26.8
9	月	さわにわん		とりにく とうふ	にんじん ごぼう だけのこ たまねぎ こまつな		
		コッペパン	パン	ぎゅうにゅう			
10	火	あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		488	21.8
		はなやさいサラダ	ドレッシング	チーズ	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし にんじん	661	28.6
11	水	ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく		

	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(μg)	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 498	19.3	15.7	256	70	32	209	0.48	0.36	22	1.9	4.8
小学校	月平均 633	25.4	21.2	290	91	39	276	0.61	0.55	29	2.4	6.1
小学校	月平均 650	21-32	14-22	350	50	30	200	0.40	0.40	25	2.8	4.5以上

◆常陸太田産
米 米パン きゅうり 長ねぎ
◆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、令和4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が、主食・主菜・副菜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。