Aブロック（幼稚園・小学校）

令和8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

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） エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	金	コッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼	幼
		ソーセージ		ソーセージ	トマト	475	19.1
		スパゲッティサラダ	スパゲッティ　オリーブオイル	まぐろ	きゅうり　にんじん　とうもろこし　にんにく	小	小
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ブロッコリー	661	27.1
7	木	ポークカレーライス（ごはん）	こめ　じゃがいも　カレールウ　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく　しょうが		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527	15.8
		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		
		あおうめゼリー	さとう		うめ	645	20.9
8	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	たまねぎ　にんじん　もやし　ながねぎ とうもろこし　こまつな　にんにく　しょうが	447	18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぎょうざ　幼①小②	こむぎこ　あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　とりにく　だいず	キャベツ　たまねぎ　にら	626	26.6
		くらげのちゅうかサラダ	ごま　さとう　あぶら　ごまあぶら	くらげ	キャベツ　にんじん　きゅうり		
11	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		いわしのかりんあげ	でんぷん　あぶら　さとう くろざとう	いわし		500	18.4
		パリパリあえ	和食の日		たくあんづけ　キャベツ　きゅうり	598	22.5
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく　とうふ　こめみそ	だいこん　にんじん　ごぼう　ながねぎ　こまつな		
12	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのコチュジャンやき	さとう　ごまあぶら　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　しょうが　にんにく	502	20.3
		ナムル	ごま　ごまあぶら	ハム	キャベツ　もやし		
		わかめスープ	ごまあぶら　地産地消の日	なると　わかめ　とうふ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　チンゲンサイ メンマ　にんにく	620	26.3
13	水	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ホキフライ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら	ホキ		551	20.4
		ノンエッグタルタルソース	あぶら　さとう	だいず	きゅうり　たまねぎ　パセリ		
		キャベツのサラダ	オリーブオイル		キャベツ　きゅうり　にんじん　みずな	728	27.3
		コーンチャウダー	じゃがいも　こむぎこ　あぶら	ベーコン　いんげんまめ　チーズ　だいず ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし マッシュルーム　にんにく		
14	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		にくどうふ	さとう　あぶら	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　しらたき　ごぼう こまつな　しめじ	514	20.9
		たまごやき	さとう　でんぷん	たまご		624	26.3
		いそかあえ		のり	キャベツ　もやし　ほうれんそう		
15	金	ミニコッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		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	501	18.1
		チキンナゲット②	こむぎこ　パンこ　でんぷん　あぶら	とりにく　だいず　おから			
		フルーツカクテル	さとう	とうにゅう	パインアップル　みかん	674	25.0
18	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		めばるのたつたあげ	でんぷん　あぶら	めばる	しょうが	500	21.1
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー　キャベツ　にんじん		
		とうにゅうみそしる		とりにく　とうふ　あぶらあげ とうにゅう　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　ながねぎ　こまつな	597	25.8
19	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		ガーリックソースハンバーグ	でんぷん　ラード　さとう	とりにく　ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　にんにく　しょうが	513	17.9
		ごまマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ　ごま　さとう		キャベツ　にんじん　きゅうり　カリフラワー		
		よしのじる	さといも　でんぷん	とりにく　みそ	だいこん　にんじん　ながねぎ　しょうが	632	23.7
20	水	こめパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			
		コロッケ	じゃがいも　パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん　あぶら	だいず	にんじん　とうもろこし　たまねぎ　いんげん	537	21.0
		ガーリックドレッシングサラダ	オリーブオイル　あぶら	まぐろ	ほうれんそう　たまねぎ　にんじん　きゅうり しょうが　にんにく	660	27.3
		ミネストローネ	オリーブオイル　じゃがいも	ベーコン　だいず	トマト　たまねぎ　にんじん　キャベツ　にんにく		
21	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		タコライスのぐ	あぶら　さとう	ぶたにく　だいず	トマト　たまねぎ　にんじん　セロリ　えだまめ にんにく	499	19.6
		チーズサラダ	あぶら　さとう	チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん	617	25.4
		マカロニスープ	マカロニ		たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　マッシュルーム　にんにく		
22	金	カレーなんばんうどん （ソフトめん）	ソフトめん　あぶら　カレールウ でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　ほうれんそう	513	17.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	657	23.1
		キャラメルあげパン	こむぎこ　さとう　あぶら	とうふ　とうにゅう			
25	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さわらのすだちじょうゆやき		さわら	すだち	497	20.4
		ごぼうサラダ	マヨネーズ　ごま　さとう　あぶら		ごぼう　きゅうり　にんじん　えだまめ		
		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	599	24.6
26	火	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		マーボーどうふ	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	とうふ　ぶたにく　まめみそ	ながねぎ　たまねぎ　にんじん　にら にんにく　しょうが	540	20.1
		バンサンスー	はるさめ　さとう　ごまあぶら	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	660	25.7
		スティックパインアップル	さとう		パインアップル		
27	水	コッペパン　チョコクリーム	パン　あぶら　さとう　カカオ	だいず　だっしふんにゅう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		511	18.0
		オムレツ	でんぷん　さとう　あぶら	たまご	トマト		
		はなやさいサラダ	さつまいも　ドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　にんじん	687	25.4
		ポトフ	じゃがいも	ソーセージ	キャベツ　たまねぎ　だいこん　にんじん アスパラガス		
28	木	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	504	21.0
		やまぶきあえ	さとう	たまご	ほうれんそう　もやし		
		たけのこのみそしる	でんぷん　パンこ　ラード	とりにく　だいず　とうふ　わかめ みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ	604	25.6
29	金	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	じゃがいも　さとう　あぶら	ぶたにく　だいず　いんげんまめ	トマト　たまねぎ　にんじん　にんにく	484	22.0
		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　ブロッコリー　にんじん とうもろこし	668	30.3
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			

		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	506	19.4	16.3	256	71	3.0	194	0.52	0.38	25	1.9	4.8
	摂取基準	490	16～25	11～16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	月平均	642	25.5	21.8	366	92	3.7	257	0.67	0.56	31	2.4	6.1
	摂取基準	650	21～32	14～22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産
米　米粉　きゅうり　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。