



5月分給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ん ざ い り ょ う					
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる	
1 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のもろみしょうゆ焼き ひじきの五目いり煮 たけのこのみそ汁	640 28.4 23.1	とり肉 豚肉 さつまあげ 油あげ とうふ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆 たけのこ ねぎ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油 ごま油
2 (金)	【こどもの日献立】 ▲ホットドック (▲ホットドックの具) ▲牛乳 カラフルサラダ こいのぼりスープ クリームソーダ風ゼリー	671 25.0 25.8	ソーセージ ベーコン かまぼこ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	香味たまねぎドレ
7 (水)	▲ココアあげパン ▲牛乳 ●▲フレンチサラダ ポトフ アセロラゼリー	665 22.6 24.4	ツナ ウインナー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	さやいんげん にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 フレンチドレ
8 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② もやしの白ナムル マーボーどうふ	617 23.5 19.2	えび たら とうふ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ	米 小麦粉 パン粉 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま
9 (金)	▲米粉パン ▲牛乳 コロケ・ソース ごまガーリックの野菜サラダ ▲トマトクリームスープ	690 27.0 30.6	豚肉 とり肉 チキンハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 米粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 中華ごまドレ クリーム
12 (月)	ごはん ▲牛乳 チキンカツ・ソース いそべ和え 豆乳仕立ての野菜汁	626 21.6 20.5	とり肉 豚肉 さつまあげ 味噌 豆乳	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
13 (火)	ごはん ▲牛乳 ▲●のりたま さばのスタミナ源焼き かんぴょうサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	649 25.4 23.3	さば 味噌 チキンハム とうふ たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん	かんぴょう だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま
14 (水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ●トマトミートオムレツ 花野菜サラダ ▲あさりのシチュー	641 25.9 22.0	たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり しめじ たまねぎ コーン カリフラワー	パン じゃがいも	和風ドレ サラダ油
15 (木)	「食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！②」 ごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー 中華風わかめサラダ ▲栃木県産ヨーグルト	669 22.6 19.8	豚肉 とりレバー	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ 枝豆	米 じゃがいも	サラダ油 韓国ナムルドレ
16 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲チョコクリーム 肉団子② ▲チーズと野菜のサラダ ウインナーときのこのスープ	679 26.1 26.0	とり肉 豚肉 ささみ ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも チョコクリーム	コーン クリーミードレ
19 (月)	ごはん ▲牛乳 あんかけとうふハンバーグ 手作りポテトサラダ ワンタンスープ	609 21.0 18.4	とうふ とり肉 ツナ 豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮 じゃがいも	ノンエッグマヨ
20 (火)	●セルフじゃこ菜飯 ▲牛乳 とりのからあげ 小松菜のみそ汁	649 25.5 23.5	とり肉 たまご とうふ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	大根菜 小松菜 にんじん	きゅうり たまねぎ	米 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま
21 (水)	▲黒コッペパン ▲牛乳 ●スコッチエッグ・ケチャップ ブロッコリーサラダ 五穀入りスープ	658 28.5 24.2	たまご 豚肉 とり肉 あずき エンドウ豆 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ セロリ	黒砂糖 パン パン粉 押麦 もち米 じゃがいも	サラダ油 焙煎ごまドレ
22 (木)	ごはん ▲牛乳 のり香味 いわしのおかか煮 ▲チーズ入りマカロニサラダ 豚汁	635 25.3 21.0	いわし かつお節 ハム 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 チーズ のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも	和風ドレ サラダ油 ごま
23 (金)	★しょうゆラーメン ▲牛乳 あげぎょうざ② ●カニカマとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモン)	651 24.5 23.7	とり肉 豚肉 なると かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	もやし ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	中華めん ぎょうざの皮 デザート	サラダ油 ごま油 棒々鶏ドレ
26 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご ごまドレッシング和え すいとん汁	675 30.5 19.0	たまご 納豆 とり肉 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン だいこん はくさい ねぎ	米 砂糖 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま
27 (火)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース 里いものそぼろあんかけ たまねぎのみそ汁	631 23.6 17.4	かつお とり肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	サラダ油
28 (水)	▲食パン ▲牛乳 りんごジャム ハンバーグデミソースかけ アスパラのサラダ ミネストローネ	693 28.0 25.4	豚肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ だいこん アスパラガス	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ジャム	サラダ油 焙煎ごまドレ
29 (木)	玄米入りごはん ▲牛乳 豚丼 かんぴょうのごまみそ和え けんちん汁	613 23.8 20.1	豚肉 味噌 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ しらたき キャベツ だいこん グリルピーズ ねぎ かんぴょう ごぼう こんにゃく しめじ	玄米 米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
30 (金)	▲ツナコーンサンド (ツナコーンサンドの具) ▲牛乳 チキンナゲット② フルーツポンチ	667 25.8 23.4	とり肉 ツナ	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン きゅうり みかん もも バイン	パン 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨ

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質21.1～32.5g、脂質14.4～21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にら・たまねぎ・キャベツ

