



5月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のもろみしょうゆ焼き ひじきの五目炒り煮 たけのこのみそ汁	797 33.5 26.1	とり肉 豚肉 さつまいも 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	879 32.8 35.2	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	830 27.8 30.1	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 マーボー豆腐	860 32.4 25.6	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	849 33.1 36.9	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	815 27.0 25.5	とり肉 豚肉 油あげ 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	836 32.3 28.3	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	845 33.2 27.5	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	832 26.5 22.6	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	862 32.0 35.7	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 あんかけ豆腐ハンバーグ ▲手作りポテトサラダ ワンタンスープ	817 28.6 23.8	とうふ とり肉 ツナ 豚肉 なると	牛乳 チーズ	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 とりのから揚げ 小松菜のみそ汁	810 29.8 26.5	とり肉 たまご とうふ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	大根葉 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	817 34.6 28.2	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	791 30.0 23.7	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 揚げぎょうざ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)	824 30.5 25.8	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 ●厚焼き玉子 ごまドレッシング和え すいとん汁	822 34.7 20.6	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	815 29.1 21.1	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	867 34.9 30.7	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	788 29.5 23.8	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 グリーンピース 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	873 30.9 29.8	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 パイン	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。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.7g

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

