



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)	おもなざいりょう					
			おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる	
1 (金)	【こどもの日献立】 ▲ツナサンド(ツナサンドの具) ▲牛乳 チキンナゲット② ミネストローネ クリームソーダ風ゼリー	654 27.4 22.4	とり肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり だいこん セロリー	パン パン粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	ノンエッグマヨ サラダ油
7 (木)	野菜かきあげ丼 ▲牛乳 (野菜かきあげ・天丼のたれ) ささみのごま和え 豚汁	664 22.8 21.6	ささみ とうふ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
8 (金)	▲ココアあげパン ▲牛乳 花野菜サラダ ポトフ アセロラゼリー	671 23.6 23.4	とり肉 豚肉 ツナ ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン ココア 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨ
11 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご 浅漬け さつまいも汁	656 29.2 18.3	たまご 豚肉 とうふ 納豆 味噌	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油
12 (火)	ごはん ▲牛乳 とりのからあげ かんぴょうサラダ ワンタンスープ	692 25.4 27.3	とり肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし しいたけ ねぎ かんぴょう	米 でん粉 ワンタン	サラダ油 ごま ノンエッグマヨ ごま油
13 (水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ ▲あさりのチャウダー	652 26.5 22.0	とり肉 豚肉 チキンハム あさり	牛乳	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	イタリアンドレ マーガリン
14 (木)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ にしんの塩焼き きんぴらごぼう すいとん汁	655 27.1 20.7	にしん 豚肉 さつまあげ とり肉 油あげ 削り節	牛乳 青のり	にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ しいたけ はくさい	米 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま
15 (金)	★▲タンメン ▲牛乳 春巻き ひじきのごまドレサラダ ▲元気ヨーグルト	656 23.5 27.9	豚肉 なると ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ もやし たけのこ ねぎ きくらげ たまねぎ きゅうり コーン	中華めん 小麦粉 米粉	サラダ油 焙煎ごまドレ
18 (月)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース 切干大根のいため煮 ●にらたま汁	619 23.2 18.2	かつお とり肉 さつまあげ とうふ たまご 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ だいこん しいたけ しめじ こんにゃく	米 パン粉 砂糖 でん粉	サラダ油
19 (火)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！②』 ごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー 海そうサラダ さくらんぼゼリー	647 21.5 17.3	豚肉 とりレバー ハム	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 棒々鶏ドレ
20 (水)	▲黒食パン ▲牛乳 ●トマトオムレツ ▲ニョッキのクリーム煮 玄米入りスープ	639 24.0 24.3	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ 枝豆 だいこん セロリー しめじ	パン 黒砂糖 じゃがいも 玄米	サラダ油
21 (木)	●セルフじゃこ菜飯 ▲牛乳 (●じゃこ菜飯の具) とりのもろみ醤油焼き たけのこのみそ汁	599 26.4 21.6	とり肉 いわし たまご 油あげ 味噌	牛乳 わかめ	大根葉 にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ	米	ごま
22 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 お魚ソーフライ・ソース 大根とハムのマリネ 汁ビーフン	638 25.8 24.8	すけそうだら えそ たちうお さっぱ いとより ハム 豚肉 味噌	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ	パン パン粉 ビーフン	サラダ油 マリネドレ ごま油 ごま
25 (月)	ごはん ▲牛乳 あんかけとうふハンバーグ いそべ和え 根菜のごま汁 豆乳パンナコッタ	640 24.2 19.2	とり肉 とうふ 油あげ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 さといも パンナコッタ	ごま油 サラダ油 ごま
26 (火)	ごはん ▲牛乳 カルビ焼き肉 中華くらげサラダ ●えのき入りたまごスープ	618 25.9 22.6	豚肉 くらげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ	米 でん粉	サラダ油 ごま ごま油
27 (水)	▲食パン ▲牛乳 りんごジャム ▲ハムカツ・ソース ▲コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	644 23.0 26.6	ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン はくさい マッシュルーム	パン パン粉 じゃがいも ジャム	サラダ油 コーン クリーミードレ
28 (木)	ごはん ▲牛乳 のり香味 いわしの梅煮 手づくりポテトサラダ だんご汁	653 24.1 23.5	いわし ハム とり肉 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 のり	にんじん	きゅうり うめ たまねぎ コーン だいこん ごぼう ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま
29 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 ミンチカツ・ソース チョレギサラダ ★焼きそば	668 28.3 23.0	とり肉 豚肉 チキンハム なると	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン 中華めん パン粉	サラダ油 チョレギドレ

* 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・大豆

