

5月分給食献立予定表(小学校)



令和6年度



真岡市立第二学校給食センター

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							
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
1 (水)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	617 22.5 15.7	ちくわ とり肉 ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん	キャベツ たまねぎ えだ豆	もやし しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごま油 サラダ油	
2 (木)	シエルパン	牛乳	650 26.3 25.3	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	しょうが きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン えのき	パン でん粉 ゼリー	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
7 (火)	ツイスト パン	牛乳	645 25.0 23.9	たまご とり肉	牛乳	にんじん 菜の花 パセリ	しめじ たまねぎ ゆず	キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
8 (水)	ごはん	牛乳	600 20.2 15.8	牛肉 まぐろツナ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも ビーフン	サラダ油 ドレッシング ごま ごま油	
9 (木)	食パン キャパテ	牛乳	611 28.4 21.6	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	えだ豆 きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン セロリー	パン じゃがいも マカロニ ジャム	ドレッシング マーガリン	
10 (金)	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	692 23.3 21.0	ぶた肉 鶏レバー	牛乳 ヨーグルト	アロカリ 赤ピーマン にんじん	コーン たまねぎ しょうが ぶどう	キャベツ グリルピーズ にんにく しめじ	ごはん マカロニ	ドレッシング サラダ油	
13 (月)	ごはん	牛乳	626 25.8 18.7	いわし ぶた肉 さつま揚げ とり肉 みそ	牛乳 とうふ	さやいんげん にんじん	うめ れんこん しょうが だいこん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん	ごはん さといも	サラダ油 ごま	
14 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	529 26.0 15.8	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり にんにく ねぎ	しょうが キャベツ もやし メンマ	中華麺 さとう シューマイの皮	ごま油 サラダ油	
15 (水)	三色 ごはん	牛乳	691 28.1 20.7	とり肉 たまご ぶた肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 豆乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが しいたけ いちご	たまねぎ しめじ	ごはん さとう		
16 (木)	ツナ サンド (ジャパニーズ)	牛乳	593 24.4 18.6	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも	カツオ マネース サラダ油	
17 (金)	ごはん	牛乳	571 20.2 15.7	カツオ ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう	しょうが きゅうり だいこん	ごはん さといも ごま油	サラダ油 ごま ごま油	
20 (月)	ゆば入り 中華丼 (ごはん)	牛乳	625 26.1 18.6	ぶた肉 ゆば たまご かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし キャベツ えのき	しいたけ もやし えだ豆 はくさい	ごはん でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
21 (火)	<p style="text-align: center;">お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！</p>										
22 (水)	ごはん	牛乳	666 25.6 21.0	ぶた肉 とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ レモン しいたけ ねぎ	りんご きゅうり ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま カツオ マネース サラダ油	
23 (木)	小さい アップルパン	牛乳	672 25.3 28.7	とり肉 まぐろツナ ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アロカリ トマト	キャベツ にんにく マッシュルーム	きゅうり たまねぎ りんご	パン さとう パスタ	ドレッシング マーガリン サラダ油	
24 (金)	ごはん	牛乳	589 23.9 18.2	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	にんにく たけのこ もやし ねぎ	たまねぎ えのき きゅうり	ごはん さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ドレッシング ごま	
27 (月)	ごはん	牛乳	549 20.7 15.3	餃子ロール とり肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのき	きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん ワンタン	ごま油	
28 (火)	黒コッペ	牛乳	558 22.5 18.4	とり肉 ウインナー	牛乳	黄ピーマン アロカリ にんじん ほうれん草	レモン きゅうり たまねぎ えだ豆	かつお キャベツ	パン でん粉 さとう じゃがいも	ドレッシング	
29 (水)	ごはん	牛乳	643 24.5 19.8	とり肉 みそ まぐろツナ ぶた肉	牛乳	アロカリ にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう	コーン だいこん	ごはん じゃがいも ドレッシング	サラダ油 ごま ドレッシング	
30 (木)	丸パン ブルーベリー ジャム	牛乳	597 18.3 20.8	トマト とり肉	牛乳	トマト にんじん 赤ピーマン パセリ	なす りんご きゅうり えだ豆	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン ジャム 米粉 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	
31 (金)	バター 弁当 (ごはん)	牛乳	666 19.6 20.6	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん アロカリ トマト	かつお しょうが たまねぎ	コーン にんにく	ごはん マカロニ じゃがいも ゼリー	ドレッシング サラダ油 バター カレールウ	

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 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1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~33g、脂質：14~22g