



令和5年5月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
1日 (月)	一こどもの日献立ー 麦ご飯					米 麦		843 (kcal) 2.1 (g)	
	牛乳		牛乳						
	こいのぼりハンバーグ	鶏肉 大豆 豚肉		トマト	大根 りんご 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	豚脂 油		しょうゆ みりん 酒 食塩
	キャベツともやしのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			食塩 しょうゆ 酢
	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ		油		酒 がらスープ コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ
★粕餅	小豆	寒天			米粉 砂糖 でん粉	油	食塩		
2日 (火)	麦ご飯					米 麦		808 2.7	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		食塩 こしょう ナツメグ ソース
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉		にんじん いんげん	大根 干しいたけ ねぎ しらたき しょうが	砂糖	ごま油		がらスープ しょうゆ 酒
じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし		大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
8日 (月)	麦ご飯					米 麦		758 1.9	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油		酒 食塩 しょうゆ こしょう
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	白菜	砂糖	ごま		しょうゆ
けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく ごぼう しめじ 大根 ねぎ		油	しょうゆ 食塩		
9日 (火)	麦ご飯					米 麦		781 1.9	
	牛乳		牛乳						
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	でん粉	油		しょうゆ 酒
	小松菜とツナのサラダ ごまドレッシング	まぐろ ひよこ豆		小松菜	キャベツ		油		食塩 ドレッシング
玉ねぎと大根のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ					
10日 (水)	麦ご飯					米 麦		743 2.0	
	牛乳		牛乳						
	豚そぼろ	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油		酒 みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
もやしと小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ		
豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐	昆布	にんじん なら	にんにく しょうが 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ りんご	砂糖	油 ごま	中華スープ しょうゆ 酢 唐辛子 食塩 魚しょう		
11日 (木)	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	745 3.2
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 ソース	
	ブロッコリーサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん 赤パプリカ			油	食塩 ドレッシング	
白菜とベーコンのスープ	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆		にんじん	白菜 玉ねぎ		油	食塩 しょうゆ コンソメ こしょう		
12日 (金)	麦ご飯					米 麦		823 2.6	
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子(3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油		食塩 酒 オイスターソース しょうゆ
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	砂糖	油		しょうゆ
わかめとえのきたけのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ もやし		ごま	がらスープ しょうゆ 食塩		
15日 (月)	麦ご飯					米 麦		856 2.4	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でんぷん 砂糖	油		食塩 酒 しょうゆ みりん
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		油		食塩 しょうゆ 酢
大根と白菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 白菜 ねぎ					
16日 (火)	麦ご飯					米 麦		730 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鮭の塩こうじ焼き	鮭							塩こうじ
	じゃがいものカレー煮	豚肉 さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ みりん カレー粉
わかめと白菜のすまし汁	鶏肉 生揚げ かつお節	わかめ かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 しめじ			しょうゆ 食塩		
17日 (水)	麦ご飯					米 麦		759 2.3	
	牛乳		牛乳						
	肉団子(3)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	油		しょうゆ みりん 食塩 酢
	小松菜とにんじんのナムル			にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		酢 こしょう しょうゆ
卵入りクッパスープ	豚肉 豆腐 鶏卵	昆布	にんじん なら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 でん粉	油 ごま	がらスープ オイスター ソース 食塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子 魚しょう		

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
18日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	851 3.2
	牛乳		牛乳						
	ささみごまフライ パックソース	鶏肉				小麦粉 パン粉	ごま 油	ソース	
	イタリアンサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり 枝 豆 とうもろこし		油	食塩 ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく セロ リ	マカロニ じゃが いも	油	コンソメ 食塩	
19日 (金)	麦ご飯					米 麦			715 1.8
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	昆布	にら にんじん	しょうが もやし キャ ベツ 白菜 玉ねぎ 大 根 りんご にんにく	でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 酢 唐辛子 食塩 魚しょう	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん りんご いちご	水あめ 砂糖		緑茶	
中華スープ	鶏肉 なたと		にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 しいたけ	春雨	ごま油	中華スープ しょうゆ 食 塩 こしょう		
22日 (月)	麦ご飯					米 麦			845 2.9
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆のあまみそあえ	鶏肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	キャベツとじゃこのサラダ 中華ドレッシング		わかめ しら す干し	小松菜	キャベツ きゅうり と うもろこし	水あめ 砂糖	油	食塩 ドレッシング	
きのこ汁	油揚げ みそ かつ お節	かたくちいわ し	にんじん	なめこ えのきたけ 玉 ねぎ ねぎ					
23日 (火)	麦ご飯					米 麦			748 1.7
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		みりん 酒	
	白菜と小松菜のごまあえ			小松菜	白菜 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	
じゃがいもとチンゲンサイのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわ し	にんじん チンゲ ンサイ	白菜 ねぎ	じゃがいも				
24日 (水)	麦ご飯					米 麦			814 2.5
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ パックソース	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小 麦粉 でん粉	油	しょうゆ 食塩 ソース	
	野菜炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ もやし	春雨	油	食塩 中華スープ しょう ゆ オイスターソース こ しょう	
沢煮椀	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ			食塩 酒 しょうゆ		
25日 (木)	米パン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂 糖	マーガリン	食塩	769 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉			玉ねぎ にんにく			食塩 ワイン バジル	
	ひじきマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油	食塩 酢 こしょう しょ うゆ	
クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦 粉	バター	酒 食塩 こしょう コン ソメ		
26日 (金)	麦ご飯					米 麦			843 2.3
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょ うが 干ししいたけ	春雨 でん粉 小 麦粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり と うもろこし	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
キムチスープ	豚肉 豆腐	昆布	にんじん 小松菜 にら	干ししいたけ 大根 ね ぎ 白菜 玉ねぎ りん ご にんにく しょうが	砂糖	油 ごま	中華スープ しょうゆ 酢 唐辛子 食塩 魚しょう		
29日 (月)	麦ご飯					米 麦			883 2.8
	牛乳		牛乳						
	枝豆フリッター (2)		沖あみ		枝豆	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	花野菜サラダ 玉ねぎドレッシング			ブロッコリー に んじん	カリフラワー キャベツ			ドレッシング	
チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大 豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉 ねぎ りんご パパイ ヤ レーズン	じゃがいも 小麦 粉 砂糖	油	カレールウ こしょう ソース 食塩 ローレル		
30日 (火)	麦ご飯					米 麦			796 2.2
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水 あめ		食塩	
	鶏肉の甘酢炒め	鶏肉 みそ		にんじん ピーマ ン	しょうが 玉ねぎ ズッ キーニ	砂糖	油	しょうゆ ケチャップ み りん	
もやしと豆腐のごまスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく 大 根 もやし 玉ねぎ 干 しいたけ		油 ごま ごま油	がらスープ 中華スープ トウバンジャン しょうゆ		
31日 (水)	麦ご飯					米 麦			778 2.3
	牛乳		牛乳						
	ますのマヨネーズ焼き	ます			玉ねぎ			卵不使用マヨネーズ	
	ひじきとささみのごまサラダ 和風ドレッシング	鶏肉	ひじき 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ 玉 ねぎ		ごま	食塩 ドレッシング	
白菜と肉団子のスープ	鶏肉 大豆		にんじん	白菜 玉ねぎ 干しい たけ	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)  
 ※献立予定表にはおまな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。  
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつばみらい市産— 米 みそ きゅうり 白菜 ブロッコリー ズッキーニ しいたけ にんじん