


令和6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						調味料他	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		
1日 (水)	一こどもの日献立ー 麦ご飯					米 麦			905 (kcal) 2.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			大根 りんご 玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	豚脂	しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう	
	ツナわかめサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	白菜のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 大根 ねぎ				
★柏もち	小豆	寒天			砂糖 米粉 でん粉	油	食塩		
2日 (木)	麦ご飯					米 麦			795 2.0
	牛乳		牛乳						
	めばるの竜田揚げ	めばる			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ かつお節		にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
じゃがいものみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし わかめ		玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
7日 (火)	麦ご飯					米 麦			765 1.9
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごまみそかけ	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま	酒 しょうゆ	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		油	食塩 酢 しょうゆ	
かきたま汁	鶏肉 かつお節 鶏卵	かたくちいわし	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 白菜	でん粉		しょうゆ 食塩		
8日 (水)	一高知県の料理ー 麦ご飯					米 麦			780 2.5
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ バックソース	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	
	たけのこの土佐煮	油揚げ ちくわ かつお節		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	
豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃがいも	油			
9日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	789 3.0
	牛乳		牛乳						
	肉団子(2)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ ソース	
	キャベツとハムのサラダ	ハム	しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ	水あめ 砂糖	ごま油 油	食塩 しょうゆ 酢 みりん	
白菜と鶏肉のクリーム煮	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳		白菜 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ		
10日 (金)	麦ご飯					米 麦			723 2.6
	牛乳		牛乳						
	ほっけの塩焼き	ほっけ						食塩	
	鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉 かつお節		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	
キャベツのみそ汁	鶏肉 生揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし		キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ しめじ					
13日 (月)	麦ご飯					米 麦			834 2.4
	牛乳		牛乳						
	いわしカリカリフライ		いわし		しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉	油	食塩	
	コーンサラダ 玉ねぎドレッシング			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ			玉ねぎドレッシング	
チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	カレールー 食塩 ローレル こしょう ソース		
14日 (火)	麦ご飯					米 麦			739 3.3
	牛乳		牛乳						
	焼きぎょうざ(3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち 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	
	くらげのあえもの	くらげ			もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ 食塩 オイスター ソース	
春雨スープ	鶏肉 なんと		にんじん	たまねぎ 大根 きくらげ ねぎ	春雨		食塩 しょうゆ がらスープ		
15日 (水)	麦ご飯					米 麦			811 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆の甘みそあえ	鶏肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま	酒 みりん	
	切り干し大根とハムのごましょうゆあえ	ハム	しらす干し	にんじん ほうれんそう	もやし 切り干し大根 にん じく	砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	酢 しょうゆ 食塩	
白菜のみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かつお ちいわし	にんじん 小松菜	白菜 大根 ねぎ					
16日 (木)	米パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖	マーガリン	食塩	768 2.1
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのチーズツナマヨ焼き	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ 赤パプリカ			油	食塩 卵不使用マヨネーズ こしょう	
	フルーツミックス				レモン バインアップル も も いちご	砂糖 粉あめ			
アルファベットスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう		
17日 (金)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	813 3.4
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもフリッター(2)		子持ちししゃも 沖あみ アオサ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	白菜と油揚げの煮びたし	油揚げ かつお節		にんじん	白菜 もやし 干しいたけ			酒 みりん しょうゆ	
大根と生揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ しめじ					

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	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		
20日 (月)	麦ご飯					米 麦		882 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん		
	ごぼうサラダ	ひよこ豆			ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖 小麦粉	酢 しょうゆ ごまドレッシング		
	若竹汁	鶏肉 かつお節 豆腐	わかめ	さやえんどう	たけのこ 玉ねぎ しめじ		しょうゆ 酒 食塩		
21日 (火)	麦ご飯					米 麦		842 2.4	
	牛乳		牛乳						
	白ごまつくね(2)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	ごま 油 豚脂		食塩 みりん こしょう しょうゆ 酢
	ブロッコリーとひよこ豆のドレッシング和え	まぐろ ひよこ豆		ブロッコリー 赤パプリカ	とうもろこし		油		食塩 イタリアンドレッシング
	ポークハヤシ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 しめじ	じゃがいも	油		ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 食塩 こしょう
22日 (水)	麦ご飯					米 麦		807 3.0	
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油		酒 しょうゆ 食塩 唐辛子
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
	中華スープ	えび なたと あさり		にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし えのきたけ	でん粉	ごま油		酒 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ
	★抹茶ワッフル	鶏卵 小豆	乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	油 マーガリン		抹茶 酒
23日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	787 3.1
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく		油	カレー粉 しょうゆ 食塩 こしょう 酒	
	キャベツとパプリカのサラダ コーンドレッシング			にんじん 赤パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし 黄パプリカ			コーンドレッシング	
	じゃがいものトマトスープ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ 枝豆	じゃがいも	油	ケチャップ デミグラスソース コンソメ 食塩 こしょう バジル オレガノ	
24日 (金)	麦ご飯					米 麦		751 2.3	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	油		食塩 ソース
	キャベツとしらたきのごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	砂糖	ごま		しょうゆ
27日 (月)	麦ご飯					米 麦		746 2.6	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ(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
	ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし 白菜 ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		酢 しょうゆ
28日 (火)	麦ご飯					米 麦		803 2.5	
	牛乳		牛乳						
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉			
	おかあえ	かつお節	かつお骨	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩
29日 (水)	麦ご飯					米 麦		791 2.7	
	牛乳		牛乳						
	キャベツメンチカツ パックソース	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油		食塩 しょうゆ ソース
	わかめサラダ 和風ごまドレッシング	わかめ ちくわ	しらす干し	にんじん	白菜 きゅうり	水あめ 砂糖	油		食塩 和風ごまドレッシング
30日 (木)	麦ご飯					米 麦		764 3.0	
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2)	いか 鶏卵 大豆				パン粉 小麦粉			食塩
	フルーツミックスゼリー				レモン バインアップル もも りんご	砂糖 粉あめ			緑茶
31日 (金)	麦ご飯					米 麦		733 2.1	
	牛乳		牛乳						
	メルルーサ香りみそ焼き	メルルーサ みそ			しょうが ねぎ	砂糖	ごま油		しょうゆ
	ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	三温糖	油 ごま		酒 みりん しょうゆ
大根とえのきたけのみそ汁	鶏肉 生揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのきたけ		油			

※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)

※献立予定表にはおも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。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー トマト にんじん 白菜

