



令和6年5月分献立予定表

【栄養量】
上段/小学生
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1 水	山菜うどん(ソフトめん)	豚肉、油揚げ		にんじん、ほうれん草	ごぼう、大根、わらび、みずな、山うど、なめこ、えのきたけ、たけのこ、しめじ、長ねぎ	(小麦粉)	ごま油	598	27.3	1.9
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフリッター(小・中2尾)	ししゃも				小麦粉、でんぷん	大豆油	770	33.7	2.4
2 木	弁当の日		はっこう乳							
	チキンサラダ	鶏ささみ		にんじん、にら	キャベツ、もやし		香味塩ドレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳							
7 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	チキンカツデミソースがけ	鶏肉				こめ	パン粉、小麦粉、さとう	639	25.9	1.9
	エリンギソテー	ベーコン		小松菜	エリンギ、玉ねぎ		サラダ油	776	29.2	2.5
8 水	ごはん 牛乳		牛乳							
	桜えびしゅうまい(小・中2個)	たら、えび、豚肉			玉ねぎ	こめ	さとう、小麦粉、でんぷん	603	24.1	2.1
	くきわかめのきんぴら	鶏肉、さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	れんこん、しいたけ、えだ豆		三温糖	747	28.6	2.8
9 木	ごはん 牛乳		牛乳							
	コッペパン	小麦粉、さとう				こめ	マーガリン	692	292	2.6
	チキンナゲット(小・中2個)	鶏肉、おから		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース		サラダ油	909	36.6	3.4
10 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	かつおの香味揚げ	かつお			長ねぎ、にんにく、レモン果汁	こめ	でんぷん	674	25.6	2.5
	春雨スープ	豚肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、もやし		はるさめ	851	30.5	3.4
13 月	ごはん 牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグ	豆腐、鶏肉、おから		にんじん	玉ねぎ、大根	こめ	パン粉、でんぷん、小麦粉、さとう	640	25.3	2.6
	豚肉とたけのこの炒め煮	豚肉、みそ		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、こんにゃく、玉ねぎ、しょうが		三温糖	780	29.8	3.0
14 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	こめ	三温糖	609	27.6	2.3
	わかめスープ	鶏肉、豆腐、なると	わかめ	にんじん	もやし、たくあん、きゅうり		さとう	775	34.0	3.1
15 水	たんめん(中華めん)	豚肉、なると		にんじん、にら	もやし、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ	(小麦粉)	サラダ油、ごま	640	24.4	2.2
	牛乳		牛乳							
	春巻き	(小)豚肉、(中)鶏肉、大豆		にんじん	キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、きくらげ、長ねぎ、黄桃(缶)、みかん(缶)、リンアップル(缶)、バナナ	こめ	小麦粉、でんぷん、はるさめ、さとう	861	31.5	2.8
16 木	ごはん 牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	こめ	でんぷん、三温糖	675	31.6	2.2
	かぶのサラダ	まぐろ			かぶ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		大豆油、ごま油	845	38.5	2.6
17 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	こめ	さとう	609	20.2	2.1
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ		さとう	742	29.6	2.3

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
20 月	ごはん 牛乳		牛乳							
	メンチカツ	鶏肉、豚肉、牛肉					玉ねぎ、しょうが、にんにく	611	24.2	2.1
	かわりあえ		ひじき、チーズ	ほうれん草、にんじん			キャベツ、もやし、しその実	767	29.3	2.6
21 火	弁当の日		牛乳							
	きつねうどん(ソフトめん)	鶏肉、油揚げ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ	(小麦粉)	サラダ油	688	27.1	2.4
	肉まん	豚肉			玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	こめ	三温糖、さとう	866	33.7	2.8
22 水	切り干し大根のツナサラダ	まぐろ			切り干し大根、きゅうり、キャベツ、とうもろこし		大豆油			
	ごはん 牛乳		牛乳							
	肉まん	豚肉			玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	こめ	三温糖、さとう	866	33.7	2.8
23 木	ごはん 牛乳		牛乳							
	コッペパン	小麦粉、さとう				こめ	マーガリン	601	27.8	2.5
	チリコンカン	牛肉、豚肉、大豆、白いんげん		にんじん、ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ		三温糖	601	27.8	2.5
24 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく		じゃがいも、さとう	665	23.2	2.6
	海そうサラダ	海そうわかめ、くきわかめ		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		マロニー	836	27.1	3.3
27 月	ごはん 牛乳		牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭								
	高野豆腐のそぼろ煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん	ごぼう、玉ねぎ、しいたけ、えだ豆	こめ	三温糖、さとう	805	38.7	3.2
28 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、白菜、なめこ、長ねぎ		でんぷん	805	38.7	3.2
	ごはん 牛乳		牛乳							
28 火	ごはん 牛乳		牛乳							
	酢鶏	鶏肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ		じゃがいも、さとう	632	22.0	1.5
	ナムル			ほうれん草	もやし、きゅうり		さとう	804	26.7	2.2
29 水	ごはん 牛乳		牛乳							
	中華スープ	豚肉	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	もやし、しめじ、長ねぎ、しょうが		さとう	804	26.7	2.2
	キムチうどん(ソフトめん)	豚肉、大豆、みそ		にんじん、にら	白菜、大根、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	(小麦粉)	サラダ油、ごま、ごま油	590	28.1	2.3
30 木	ごはん 牛乳		牛乳							
	厚焼き玉子	鶏卵					さとう	782	35.9	2.9
	ほうれん草のごまおかかあえ	かつお節、かまぼこ		にんじん、ほうれん草	もやし		さとう	782	35.9	2.9
30 木	ごはん 牛乳		牛乳							
	コッペパン	小麦粉、さとう				こめ	マーガリン	696	25.9	2.0
	白身魚フライ	ホキ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、えだ豆		じゃがいも、小麦粉、さとう	929	32.8	2.8
31 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	フルーツミックス	りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、リンアップル(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)					さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳							
31 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	ミートボール(小2・中3個)	鶏肉			玉ねぎ		パン粉、さとう	600	22.9	2.3
	ホイコーロー	豚肉、みそ		ピーマン、黄ピーマン、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ		さとう、でんぷん	973	28.8	3.4
31 金	ごはん 牛乳		牛乳							
	ワンタンスープ	豚肉、卵白	わかめ	にんじん、小松菜	玉ねぎ、しょうが、長ねぎ、もやし、白菜		小麦粉			
	ワンタンスープ	豚肉、卵白	わかめ	にんじん、小松菜	玉ねぎ、しょうが、長ねぎ、もやし、白菜		小麦粉			

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	672	17	27	339	2.2	207	0.75	0.53	22	2.0	4.7
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0 未満	4.5
中学校	平均量	857	16	25	378	3.5	282	1.16	0.69	34	3.0	7.4
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0



今月のきゅうり、長ねぎは関南町産です。