



# 令和7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		からだのちよ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 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	マーガリン	538	21.8	2.8
	ニョッキのクリーム煮	ベーコン、鶏卵	牛乳、脱脂粉乳、チーズ	ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉、上新粉、でんぷん	サラダ油			
	ガーリックサラダ	まぐろ		ブロッコリー、赤ピーマン	カリフラワー、きゅうり、にんにく、しょうが		大豆油、オリーブオイル	731	27.7	3.7
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	サラダ油			
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		733	24.0	2.3
	子どもの日ハンバーグ	豆腐、鶏肉、おから			玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、マッシュルーム	でんぷん、さとう、小麦粉	サラダ油、ラード			
	枝豆のサラダ	鶏ささみ	ひじき	にんじん	えだ豆、れんこん		ひまわり油、マヨネーズ(卵無し)			
	水ぎょうざ入りスープ	豚肉、鶏肉、大豆粉		にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、もやし、長ねぎ	小麦粉、さとう、でんぷん、水あめ	サラダ油、ごま油	925	29.6	2.9
7 水	ミニかしわもち	小豆				小麦粉、水あめ				
	カレー南蛮(ソフトめん)	鶏肉		にんじん、小松菜	玉ねぎ、グリーンピース、長ねぎ、にんにく	じゃがいも、小麦粉、さとう、でんぷん(小麦粉)	サラダ油、パーム油	697	26.1	2.0
	牛乳		牛乳							
	いももち		チーズ			じゃがいも、でんぷん、さとう、小麦粉	マーガリン、サラダ油	904	33.2	2.4
8 木	シーフードサラダ	いか、えび、ほたて		にんじん	きゅうり、キャベツ		和風ドレッシング			
	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	マーガリン	574	21.0	2.5
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん、トマト、さやいんげん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉、さとう、三温糖	サラダ油、ラード			
	もやしサラダ			ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	ごま油	758	27.2	3.4
9 金	アセロラゼリー				アセロラ果汁	さとう				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		681	28.5	2.0
	かつおのごまみそダレかけ	かつお、みそ			しょうが	じゃがいも、さとう	サラダ油、ごま			
	ゆずドレッシングのサラダ	まぐろ		にんじん、ほうれん草	もやし、きゅうり、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ		大豆油、ドレッシング	865	35.2	2.5
12 月	とりごぼう汁	鶏肉		小松菜			サラダ油			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		628	28.4	2.5
	切り干し大根入りビビンバの具	豚肉、みそ			切り干し大根、にんにく、しょうが	さとう	ごま油			
	ナムル			ほうれん草、にんじん	もやし、にんにく	さとう	ごま油	793	35.6	3.1
13 火	ユッケジャンスープ	牛肉、鶏卵、みそ		にんじん、チンゲンサイ、にら	もやし、長ねぎ、にんにく	さとう	ごま油、ごま			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		689	25.8	2.2
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう、えだ豆	でんぷん、三温糖	サラダ油、ごま			
	かわりあえ		ひじき、チーズ	ほうれん草、にんじん	キャベツ、しその実	さとう	ごま油、サラダ油	880	31.7	2.8
14 水	吉野汁	鶏肉、みそ		小松菜	しょうが、長ねぎ、大根	重いも、でんぷん	サラダ油、ごま油			
	山菜うどん(ソフトめん)	豚肉		にんじん	水菜、山うど、なめこ、わらび、えのきたけ、たけのこ、大根、長ねぎ、ごぼう、しいたけ	でんぷん(小麦粉)	サラダ油	619	27.7	2.0
	牛乳		牛乳							
	肉団子和風あんかけ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう		792	33.9	2.4
15 木	バンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん、小松菜	もやし、きゅうり		ひまわり油、パンパンジードレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		685	24.2	2.2
	とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぷん、三温糖	サラダ油			
	ほうれん草のバターしょうゆいため	ベーコン		ほうれん草	とうもろこし、エリンギ		サラダ油、バター	856	29.3	2.8
16 金	けんちん汁	油あげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、大根、こんにゃく、白菜、長ねぎ	里いも	サラダ油			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		625	23.6	2.2
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく	三温糖、でんぷん	サラダ油、ごま油			
	野菜パオズ	豚肉	塩昆布	キャベツ、玉ねぎ、しょうが		小麦粉		781	28.0	2.7
15 木	中華くらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり、もやし					

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		からだのちよ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			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		651	21.6	2.3
	キャベツメンチカツ	鶏肉			キャベツ	パン粉、小麦粉、コーンフラワー、でんぷん、さとう	サラダ油			
	ブロッコリーの炒めもの	ベーコン		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、玉ねぎ		サラダ油	786	25.5	2.8
	レタスとしょうがのスープ	鶏肉		ほうれん草	しょうが、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、レタス		ごま油			
20 火	弁当の日		はっこう乳							
21 水	とんこつラーメン(中華めん)	豚肉、なると、みそ		にんじん、小松菜	キャベツ、もやし、長ねぎ、さくらげ、しょうが、にんにく	さとう、ごま油(小麦粉)	サラダ油、ごま	582	27.1	2.4
	牛乳		牛乳							
	鶏の天ぷら	鶏肉、鶏卵			大葉、梅	小麦粉、パン粉	サラダ油	749	33.5	2.9
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ、もやし					
22 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう	マーガリン	704	23.9	2.6
	フランクフルト			フランクフルト						
	イタリアンサラダ			ブロッコリー、赤ピーマン	キャベツ、きゅうり		イタリアンドレッシング	941	30.6	3.5
	野菜チャウダー	ベーコン	牛乳、脱脂粉乳、チーズ、生クリーム	にんじん、ほうれん草	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油、バター			
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		560	28.2	2.5
	いかのしょうが焼き	いか			しょうが					
	みそ野菜炒め	豚肉、みそ		にんじん、ピーマン	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが	三温糖	サラダ油	704	34.0	3.4
	五目汁	鶏肉、かまぼこ、油あげ		にんじん、小松菜	ごぼう、もやし、大根、しいたけ、長ねぎ		サラダ油			
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		698	27.6	2.0
	とり肉のからあげ	鶏肉				小麦粉	大豆油、サラダ油			
	豚肉とれんこんの炒めもの	豚肉、さつまいも、生あけ、大豆、みそ		にんじん	れんこん、しめじ	さとう	ごま油	904	36.0	2.4
	呉汁			にんじん、小松菜	長ねぎ、大根	里いも				
27 火	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		780	30.8	2.5
	ひき肉のカレー	豚肉、大豆		にんじん、マンゴー、パイナップル、バナナ	玉ねぎ、えだ豆、にんにく、りんご	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油、パーム油			
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	サラダ油	942	37.5	3.2
	大根サラダ	かにかまぼこ		小松菜、にんじん	大根		サラダ油			
28 水	ミートソース(ソフトめん)	牛肉、豚肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	さとう、小麦粉、(小麦粉)	サラダ油	665	28.4	2.4
	牛乳		牛乳							
	にんじンドレッシングのサラダ		黄ピーマン、グリーンアスパラガス、にんじん	キャベツ、きゅうり		三温糖	サラダ油	862	35.5	3.0
	スパニッシュオムレツ	鶏卵、ベーコン		ほうれん草、ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも、でんぷん、さとう	サラダ油			
29 木	食パン 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉、さとう		626	20.3	2.9
	トマトグラタン	おから		トマト、にんじん	なす、玉ねぎ、りんご果汁、にんにく	じゃがいも、米粉				
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コーンスロードレッシング			
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ、大根、キャベツ	じゃがいも		758	24.5	3.7
30 金	いちごジャム					いちごジャム				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		649	28.3	2.2
	あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	サラダ油			
	たけのこピリ辛炒め	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ	さとう	ごま油	811	34.4	2.7
まごわやさしいみそ汁	油あげ、ちくわ、みそ	わかめ	にんじん、小松菜	ごぼう、まいたけ、大根、長ねぎ	里いも	ごま				

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	624	16	29	343	3.2	247	0.73	0.54	31	2.3	5.9
	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	832	15	28	391	4.5	312	1.04	0.66	40	2.9	8.1
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



今月のきゅうりは関南町産です。