



令和8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 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	667	24.0	2.7	
	ハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ、りんご、レモン果汁	パン粉、さとう				
	パリパリあえ			ほうれん草	もやし、たくあん、きゅうり	さとう		ごま		
	若竹汁	豆腐、みそ	わかめ		たけのこ、玉ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	797	27.4	3.3	
	ミニかしわもち (直送)	小豆				さとう、上新粉、水あめ				
7 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	603	23.4	2.9	
	レモンハーブチキン (小・中2個)	鶏肉		パセリ		でん粉、コーンフラワー		大豆油		
	スパゲッティサラダ			にんじん、赤ピーマン	キャベツ、きゅうり	スパゲッティ	792	28.5	3.6	
	コーンポタージュ	ベーコン	全脂粉乳、チーズ、牛乳、生クリーム	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、でん粉		サラダ油		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	652	25.7	2.2	
	スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖		ごま油、ごま		
	おかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー、にんじん	きゅうり	さつまいも	838	31.5	2.8	
	春雨スープ	鶏肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ	はるさめ		ごま油		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	716	28.1	2.1	
	味噌カツ	鶏肉、みそ				パン粉、小麦粉、さとう		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		
	わかめスープ	豚肉、豆腐、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、しいたけ			サラダ油		
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	620	25.8	2.2	
	めひかりの南蛮ソースかけ (小・中2尾)	めひかり		赤ピーマン、黄ピーマン	長ねぎ	三温糖		サラダ油		
	れんこんのきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん、こんにゃく、しいたけ、えだ豆	三温糖		サラダ油、ごま		
	豚汁	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、こんにゃく、長ねぎ	じゃがいも		サラダ油		
13 水	山菜うどん (ソフトめん)	豚肉		にんじん	わらび、水菜、なめこ、えのきたけ、大根、長ねぎ、ごぼう、しいたけ	でんぷん (小麦粉)		サラダ油		
	牛乳		牛乳				586	24.6	2.7	
	とりつくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう、小麦粉				
	野菜のこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	796	31.1	3.5	
14 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	605	19.7	2.1	
	野菜コロッケ			にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも、パン粉、小麦粉、さとう、でんぷん		サラダ油		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 (缶)、パインアップル (缶)、みかん (缶)					
	ミネストローネスープ	ベーコン、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ、にんにく	マカロニ、じゃがいも		サラダ油		
15 金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ	664	26.6	1.7	
	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		
	キャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ、もやし		849	32.7	2.2	
	五目汁	豚肉、豆腐		にんじん、小松菜	大根、長ねぎ、たけのこ、しいたけ			サラダ油		
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	664	25.5	2.1	
	あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉		サラダ油		
	さつまいもの炒め煮	豚肉、油揚げ、さつまいも		にんじん	れんこん	さつまいも、三温糖	833	30.4	2.7	
19 火	春野菜汁	豆腐		にんじん、にら	ごぼう、かぶ、玉ねぎ、たけのこ、きぬさやえんどう					
	弁当の日		はっこう乳							

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					
20 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、きくらげ、しょうが、にんにく		(小麦粉) さとう		サラダ油、ごま	652	26.0	2.4
	牛乳		牛乳									
	かぼちゃひき肉あん	豚肉、鶏肉、大豆		かぼちゃ	しょうが		さとう、でんぷん		サラダ油	858	33.4	3.1
21 木	マンゴーゼリー				マンゴーピューレ		さとう					
	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう		マーガリン		599	27.4	2.9
	白身魚のバジルマヨ焼き	ほき		赤ピーマン	バジル、にんにく		さとう	マヨネーズ (卵無し) サラダ油				
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー、黄ピーマン	カリフラワー、きゅうり、レモン果汁		さとう	オリーブオイル		796	33.0	3.8
22 金	キャベツのコーンクリーム	ベーコン	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし		じゃがいも	サラダ油				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				684	23.9	2.9
	ポークカレー	豚肉		にんじん、フルーツチャツネ	にんにく、玉ねぎ、えだ豆、りんご		じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油				
25 月	えびしゅうまい (小・中3個)	えび、魚すり身、鶏卵			玉ねぎ		小麦粉、でんぷん、さとう	ラード		848	27.9	3.5
	大根サラダ	ハム		小松菜、にんじん	大根			ゆず醤油ドレッシング				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				678	25.2	2.4
26 火	とり肉のから揚げ (小・中3個)	鶏肉				小麦粉、でんぷん、さとう		大豆油				
	ばんさんすう	ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ		はるさめ、さとう	ごま油				
	なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、なめこ、長ねぎ					817	28.6	3.0
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				645	28.8	2.1
	さわら西京焼き	さわら、みそ				さとう						
	筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、れんこん、しいたけ、きぬさやえんどう		しいも、三温糖	サラダ油		809	34.7	2.6
	白菜と肉だんご汁	ミートボール、なると		にんじん、ほうれん草	しいたけ、白菜、長ねぎ			ごま油、サラダ油				
28 木	春野菜のちゃんぽん (ソフトめん)	豚肉、いか、えび、なると		にんじん、グリーンアスパラガス	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、長ねぎ		でんぷん (小麦粉)	サラダ油		631	26.0	2.2
	牛乳		牛乳									
	ミニ揚げパン	豆乳、きなこ、豆腐					小麦粉、さとう	サラダ油		796	32.2	2.7
29 金	からしあえ	かまぼこ		小松菜	もやし、きゅうり							
	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう		マーガリン		645	24.8	2.7
	スペイン風オムレツ	鶏卵、ベーコン		ピーマン、ほうれん草	玉ねぎ		じゃがいも	サラダ油				
	にんじんドレッシングのサラダ			黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん	キャベツ、きゅうり、えだ豆		三温糖	サラダ油		840	30.4	3.6
29 金	ハヤシシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん、さやいんげん、トマト	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				
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				697	27.2	2.5
	ユーリンチー	鶏肉			長ねぎ		でんぷん、三温糖	サラダ油、ごま油				
	シャキシャキ大根のうま煮	さつまいも		にんじん	切り干し大根、しらたき、えだ豆		三温糖	サラダ油		876	32.8	3.1
29 金	チンゲンサイの中華スープ	鶏肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし、しめじ		でんぷん	サラダ油				

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	648	16	29	353	2.4	264	0.79	0.57	29	2.4	5.4
	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	824	15	26	386	3.6	313	1.06	0.65	38	3.0	7.1
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0