

令和6年 5月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)				
		1群 たんぱく質	無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群			
1 水	チキンライス【こどもの日給食】	とりにく ウインナー		にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	ごはん	バター あぶら	しお ケチャップ スープストック	kcal 518 623 801	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	オムレツ	オムレツ(卵)								
	はるキャベツのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ しお こしょう しょうゆ		
	あおりんごゼリー						ゼリー			
2 木	ジャージャーめん	ぶたにく			たけのこ しょうが にんにく ながねぎ	ちゅうかめん さとう てんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン しょうゆ コチュジャン しょうごうしゅ ちゅうかスープ	kcal 647 760 939	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たまごドーナツ	たまごドーナツ(卵)					あぶら			
	ゆでやさい			にんじん	もやし キャベツ きゅうり					
7 火	ミルクパン					ミルクパン			kcal 428 497 661	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	クリスピーチキン	クリスピーチキン					あぶら			
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリームドレッシング		
	ワンドンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	ワンタン	あぶら	しょうゆ しお こしょう スープストック		
8 水	むぎごはん					むぎごはん			kcal 508 629 773	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	つくねやき	つくねやき				さとう		しょうゆ みりん さけ いちみどろがらし		
	にんじんしりしり	ツナ たまご		にんじん			ごまあぶら	しお こしょう		
9 木	たけのこのみそしる	とうふ みそ		チンゲンサイ	たけのこ しめじ たまねぎ ながねぎ			わふうだし	kcal 499 593 730	
	きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	しお		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ペンネトマトソース	ベーコン		ごなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	ペンネマカロニ	あぶら		こしょう ケチャップ
	ようふうかきたまじる	とりにく ウインナー たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		じゃがいも	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
10 金	チーズ		チーズ						kcal 630 789 957	
	ぶたにくどん【美味しお給食】	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	だいがくいも					さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごま			
	はるさめサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら		しょうゆ す
13 月	ごはん【かみかみ給食】					ごはん			kcal 586 720 818	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのみそに	さばのみそに								
	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こんにやく さとう	あぶら ごま	しょうゆ ミルクカルシウム みりん さけ いちみどろがらし		
	わかめととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ			わふうだし		
14 火	まるパン					まるパン			kcal 572 659 803	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ほたてクリームコロッケ	ほたてクリームコロッケ(卵)					あぶら	ちゅうのうソース		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みずな とうもろこし			コールスロードレッシング ケチャップ しお こしょう クスターソース コンソメ チリパウダー いちみどろがらし		
	チリビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら			
15 水	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら	カレールウ ちゅうのうソース ミルクカルシウム	kcal 547 698 813	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ			しおちゅうかドレッシング		
	くだもの				オレンジ					
16 木	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん いら	ながねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	ちゅうかめん	バター ごま ごまあぶら	さけ とりがらスープ しょうゆ ミルクカルシウム	kcal 437 504 586	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にらまんじゅう	にらまんじゅう					あぶら			
	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			ごまクリームドレッシング		
17 金	ちゅうかどん	ぶたにく いか ずうらたまご(卵)		にんじん ほうれんそう	はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	kcal 551 688 834	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	はるまき	はるまき					あぶら			
	こまつなともやしのごまあえ	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
20 月	ごはん おかかふりかけ					ごはん		おかかふりかけ	kcal 544 682 785	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつやきたまご	あつやきたまご(卵)								
	じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう てんぷん こんにやく	あぶら	しょうゆ ミルクカルシウム さけ みりん わふうだし		
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	もやし ながねぎ にんにく とうもろこし しょうが		あぶら バター			

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。



令和6年 5月 学校給食予定献立表 (2)

行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		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	5群 炭水化物	6群 しぼう		
21 火	ミルクパン					ミルクパン		kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう	チャップウスターソース	幼 658	
	ツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン		マヨネーズ(卵)	小 761	
22 水	コーンクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	スープストック しお こしょう	中 914
	ごはん 【なめがたの日給食】					ごはん		kcal	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)						
	ヒレカツ	ヒレカツ					あぶら	ちゅうのうソース	幼 500
23 木	みずなどキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みずな どうもろこし			わふうドレッシング	小 642
	さつまじる	どうふ みそ あぶらあげ とりにく		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しめじ	こんにやく さつまいも		わふうだし	中 766
	お弁当の日 								
24 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ミルクカルシウム	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	グリーンサラダ	ボンレスハム		ほうれんそう	きゅうり キャベツ			イタリアンドレッシング	幼 649
27 月	くだもの				オレンジ				小 737 中 860
	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28 火	メンチカツ	メンチカツ					あぶら	ちゅうのうソース	幼 540
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	小 635
	はるやさいのみそじる	どうふ みそ あぶらあげ		にんじん	キャベツ たまねぎ			わふうだし	中 827
29 水	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちキンナゲット	チキンナゲット							幼 506
	マカロニサラダ	ボンレスハム		にんじん	きゅうり どうもろこし	マカロニ	マヨネーズ(卵)	しお こしょう	小 590
30 木	ふわふわスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		しお こしょう コンソメ	中 756
	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かつおのあげに そらまめのサラダ	かつお かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ そらまめ	しょうが さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	幼 494 小 598
31 金	たぬきじる	どうふ みそ あぶらあげ かまぼこ		にんじん	えのきたけ ながねぎ だいこん	こんにやく		わふうだし	中 773
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ みりん さけ しお かつおだし	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
31 金	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ					あぶら		幼 508
	キャベツとひじきのサラダ		あじつきひじき	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし		あぶら		小 608
	おやこに	とりにく たまご		にんじん グリンピース	たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	中 839

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定)：米・水菜・チンゲンサイ・しめじ・さつまいも

★今月の茨城県産品(予定)：ソフトめん・牛乳・豚肉・油揚げ
にら・白菜・キャベツ・長ねぎ・きゅうり・そら豆・ほうれん草・小松菜・大根・ごぼう・パセリ

1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	544	21.2	19.0	329	60	2.24	357	0.50	0.55	23	1.92	3.3
小学校	655	24.4	21.1	350	70	2.66	418	0.62	0.60	28	2.31	4.1
中学校	800	28.9	24.2	379	82	3.30	483	0.78	0.67	33	2.79	5.2



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズ
のホームタウンです

「ふるさと応援寄附金」を活用しています！ 食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。