

令和7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 しぼう		
木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	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 コチュジャン しょうゆ しょうこうじゅ ちゅうかスープ ミルクカルシウム	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 540
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ					あぶら		小 629
	ゆてやさい			にんじん	もやし キャベツ きゅうり				中 767
金	ごはん 【こどもの日給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 614
	とりのからあげ	とりのからあげ							小 828
	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 こんにやく さとう てんぷん		しょうゆ ミルクカルシウム さけみりん わふうだし	中 916
水	つみれいりすましじる アイス	タラつまれ		ほうれんそう にんじん	ながねぎ えのきたけ しいたけ	チョコもなかアイス		しょうゆ しお わふうだし	中 916
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルー ミルクカルシウム	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 631
	コールスローサラダ	ボンレスハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスローマヨネーズ(卵)			小 717
木	くだもの				あまなつまかん				中 838
	すだきとうあげパン					コッペパン すだきとう(さとう)	あぶら		kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 515
	キャベツとツナのわふうスパゲティ	ツナ(まぐろ)			キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく	スパゲティ	バター	しお しょうゆ しょうゆ	小 613
金	ふわふわスープ	ショルダーベーコン 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 しょうゆ コンソメ	中 765
	チーズ		チーズ						中 765
	【かみかみ給食】								kcal
	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ テンメンジャン	幼 626
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 775
	だいがくいも					ざつまいも だいがくいものタレ	あぶら ごま		中 932
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	かいそうミックス	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	こんにやく		ちゅうかしおドレッシング	中 932
	ごはん					ごはん			kcal
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 541
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		しょうゆ うめぼし	小 714
	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 とうもろこし		あぶら		中 857
	かんこくふうピリからスープ	とりにく たまご		にんじん いら	ながねぎ もやし にんにく		ごま ごまあぶら	コチュジャン ちゅうかスープ さけしょうゆ しょうゆ いちみつとうがらし	中 857
火	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 582
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう		トマトケチャップ ウスターソース	小 664
	グリーンサラダ				ブロッコリー アスパラガス	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	中 843
水	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ミルクカルシウム スープストック しお しょうゆ	中 843
	ごはん					ごはん			kcal
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (マスカット)				あぶら		幼 477
	にらまんじゅう	にらまんじゅう							小 658
木	さんしょくナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	とりがらスープ	中 779
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん いら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン とりがらスープ さけ	中 779
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さとう		かつおだし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	幼 578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 692
金	さつまいものてんぷら					さつまいも てんぷらこ	あぶら		中 959
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル もも バナナ	さとう			幼 473
	【なめがたの日給食】								kcal
	いばらきガパオ	とりにく だいず		ピーマン あかピーマン きいろピーマン おおぼ	れんこん たまねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら	パジルソース ナンブラー しょうゆ みりん オイスターソース しょうゆ いちみつとうがらし	小 716
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						中 833
	めだまやき	めだまやき(卵)							幼 528
	フォースープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	ビーフン		しょうゆ スープストック しお しょうゆ	中 833
	ごはん					ごはん			kcal
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 504
	しろみぎかなのうめソースがけ	タラ			レモン	てんぷん さとう	あぶら	しょうゆ ねりうめ	小 685
	ぶたにくとだいごんののもの	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいごん	こんにやく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	中 803
	にくだんごいりちゃんこじる	とりつくね あぶらあげ みそ		にんじん いら	はくさい もやし ながねぎ しめじ			わふうだし いちみつとうがらし	中 803
火	たまごサンド	たまご				コッペパン さとう	マヨネーズ(卵)	しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 473
	チキンカツレツ	チキンカツレツ							小 541
	ポトフ	ポークワインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも		しょうゆ スープストック しお しょうゆ	中 680

※(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7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 水	 おべんとうの日									
22 木	ナン ぎゅうにゅう マセドアンサラダ トマトキーマカレー くだもの		ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト こなチーズ	にんじん にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ オレンジ	じゃがいも あぶら	マヨネーズ(卵) しお こしょう あぶら	しお こしょう ミルクカレー しょうゆ スパイス カレー こしょう	kcal 幼 小 中	544 632 773
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねやき チンゲンサイとあつあげのいためもの まごわやさしいじる		ぎゅうにゅう とりつくね ぶたにく だいや はんぺん みそ		チンゲンサイ にんにく しょうが しめじ	ナン ぎょう さとう ごまあぶら ごま		しょうゆ さけ みりん いちみつ うがらし しょうゆ さけ みりん わふうだし	kcal 幼 小 中	540 722 877
26 月	ごはん 【美味しお給食】 ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ビーフいため かにたまちゅうかふうスープ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かに かまぼこ とうふ たまご		たまねぎ キャベツ どうもろこし きくらげ ながねぎ	ごはん てんぷん あぶら ごまあぶら ごま		ヤンニョムソース しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお どりがらスープ しお こしょう	kcal 幼 小 中	539 713 840
27 火	フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう チキンナゲット チリピーズ		ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく だいや		もも パインアップル たまねぎ セロリ にんにく	ミルクパン カスタードホイップ(卵)			kcal 幼 小 中	698 768 973
28 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう しゅうまい パンサンズー		ぶたにく イカ うずらたまご(卵) ぎゅうにゅう しゅうまい ポンドレスハム たまご	ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん さとう てんぷん ごまあぶら	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 しょうゆ す からし	kcal 幼 小 中	530 672 819
29 木	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう そらまめのサラダ あんずシロップに		とりにく なると ぎゅうにゅう かまぼこ あんず	にんじん ほうれんそう にんじん そらまめ	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり あんず	ソフトめん てんぷん さとう ごま ごまあぶら	カレー しょうゆ おぼろ しょうゆ みりん カレー こわふうだし しお	kcal 幼 小 中	534 647 834	
30 金	ごはん ぎゅうにゅう カツオのあげに こまつなのマスタードあえ チンゲンサイとひきにくのスープ		ぎゅうにゅう かつお ツナ(まぐろ) ぶたにく みそ	チンゲンサイ	しょうが キャベツ えのきたけ もやし しめじ ながねぎ	ごはん てんぷん さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん つぶマスタード しょうゆ しょうゆ トウバンジャン どりがら スープ こしょう	kcal 幼 小 中	508 678 774	

※(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・チンゲンサイ・さつまいも・しめじ

★今月の茨城県産品(予定): ソフト麺・牛乳・豚肉・油揚げ
長ねぎ・キャベツ・きゅうり・にら・アスパラガス・れんこん・ピーマン・大根・白菜・小松菜

1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	554	22.7	19.5	329	67	2.08	345	0.47	0.51	22	1.80	3.5
小学校	689	26.5	21.9	352	81	2.57	405	0.61	0.56	27	2.16	4.4
中学校	835	31.6	25.5	378	95	3.20	474	0.75	0.63	33	2.62	5.5



©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。



