



令和3年度

5月分 給食献立予定表



Aブロック（18回）

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料 ※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
6 (木)	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボール（ケチャップ味） （小②中③）	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦	640 23.6	810 29.5
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん	卵・小麦	2.3	3.0
7 (金)	クリームシチュー	とり肉 ミルカラム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ えだまめ とうもろこし	乳・小麦		
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	696 20.5	874 24.9
	北海柱風フライ（小②中③）	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.5	3.1
10 (月)	グリーンサラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	小麦		
	【日本の味めぐり：東京都】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652 23.1	810 27.4
	タコメンチ	たこ たらすり身	油 パン粉 小麦粉	キャベツ	小麦	2.5	3.0
11 (火)	こまつなと糸寒天のサラダ	とり肉 寒天	油 ドレッシング ごま	きゅうり こまつな	小麦		
	みそちゃんこ汁	とり肉 とうふ みそ	パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ	小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	655 23.7	865 29.6
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ なんと		たまねぎ にんじん こまつな	小麦	2.7	3.3
12 (水)	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	きゅうりといかの酢の物	わかめ いか	砂糖	きゅうり	小麦		
	コッペパン（切り込み）		コッペパン		乳・小麦	624 21.6	806 27.2
13 (木)	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.3
	牛肉コロッケ（ソース）	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ	卵		
	ミネストローネ	ぶた肉	マカロニ バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦・乳		
14 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	674 22.1	844 26.8
	ふりかけ	かつおぶし のり	砂糖			2.5	3.1
	和風ハンバーグ （大根おろしソース）	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	真だくさんみそ汁	とうふ 油あげ みそ	油	こまつな ごぼう にんじん ねぎ			
17 (月)	アセロラジュレ		砂糖 ゼリー	アセロラ りんご みかん パイン			
	【茨城グルメ】						
	タコライス（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	649 25.6	802 30.2
	牛乳	牛乳			乳	2.7	3.2
18 (火)	小松菜のサラダ		ごま ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし			
	かんぴょうと卵のスープ	たまご とうふ		かんぴょう にんじん ねぎ だいこん しいたけ	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	651 23.3	804 27.4
	白身魚フライ ※骨に注意	ほき	パン粉 小麦粉 油		小麦	2.3	2.8
19 (水)	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦		
	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな ねぎ えのきだけ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	637 21.8	806 26.7
	きつねうどん汁	油あげ なんと	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	2.9	3.4
20 (木)	牛乳	牛乳			乳		
	大根サラダ	かまぼこ	ドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ	小麦		
	ミルクドーナツ	卵 スキムミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
	くわの実パン		コッペパン 砂糖	くわの実	乳・小麦	637 24.4	804 30.4
21 (金)	メープルジャム		メープルシロップ		乳	2.4	3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレッテミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	キャベツのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
24 (月)	ベジタブルチャウダー	ぶた肉 いんげんまめ 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646 25.2	804 30.1
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				2.7	3.3
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
25 (火)	豆乳のみそ汁	とうふ 油あげ みそ とうにゅう		だいこん にんじん たまねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	666 19.8	834 23.7
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	2.5	3.0
	切干大根の煮物	油あげ	油 砂糖	切干大根 にんじん こんにゃく	小麦		
26 (水)	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	625 21.9	803 27.4
	鶏つくね照り焼きソース	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	2.2	2.8
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦		
27 (木)	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ にんじん			

Aブロック（18回）

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
25 (火)	中華めん		中華めん		小麦		
	タンメンスープ	ぶた肉 なんと いか	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦	604	805
	牛乳	牛乳			乳	24.9	32.0
	焼き餃子（小②中③）	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	2.3	2.8
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー えだまめ きゅうり	卵		
26 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	ミルククリーム	生クリーム	油 砂糖		乳		
	牛乳	牛乳			乳	650	810
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	21.0	26.8
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		2.4	3.1
27 (木)	かぼちゃシチュー	牛乳 シュウガラム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	春巻	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	693	875
	中華サラダ	とり肉 くらげ	ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり	小麦	24.0	28.7
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ にら	小麦	2.1	2.6
28 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き卵	卵			卵・小麦	658	813
	ワカメとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	だいこん きゅうり	小麦	24.0	28.3
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦	1.9	2.3
31 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ おから	パン粉 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト	小麦	644	796
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵・乳	21.8	25.6
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	小麦	2.3	2.7

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆4月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん かんぴょう こまつな くわの実

5月

給食だより

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、新しい環境のなかでたまった疲れが出てきやすい時期でもあります。休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
ごはん バターロール シリアル うどん	卵 ウィンナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト



子どもたちが苦手な野菜をおいしく食べられる工夫をした料理や、家庭で人気の自慢料理を教えてください。給食の献立に取り入れた場合には、給食だよりに学校名、学年、児童・生徒名を記載させていただきます。ご協力をお願いします。

※ボールペンで記入し、5月28日（金）までに担任の先生に提出してください。

日本の味めぐり 東京

全国から多様な食材や料理が集まる食の中心地、東京。江戸前の寿司や蕎麦をはじめ、もんじゃ焼きや深川めしといった下町の郷土料理も有名です。

また、伊豆諸島や小笠原諸島では海産物が豊富に採れます。給食では、東京生まれの小松菜と伊豆諸島での特産品テングサ（海藻）を原料とした糸寒天のサラダ、力士の身体作りには欠かせないちゃんこ鍋をアレンジしたみそちゃんこ汁を提供します。お楽しみに！



Aブロック：10日（月）
Bブロック：6日（木）

切り取り

学校 年 組 児童・生徒名

料理名

作り方

材料