



令和4年度

5月分 給食献立予定表



Bブロック（19回）

結城市立学校給食センター

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	体の調子を整える		小学生	中学生
2 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	牛肉コロッケ（ソース）	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	681	860
	きんぴらごぼう	さつまいも ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	小麦	21.0	25.8
	豆腐のみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ		2.5	3.0
6 (金)	【日本の味めぐり：香川県】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	しっぽううどん	油あげ とり肉	油 砂糖	しいたけ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	小麦	626	820
	牛乳	牛乳			乳	24.3	30.8
	ちくわの変わり揚げ（小②中③）	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	3.0	3.8
9 (月)	茎わかめのオリーブドレッシングサラダ	とり肉 くきわかめ	ドレッシング	もやし きゅうり オリーブ	小麦		
	食パン		食パン		乳・小麦		
	メープルシロップ		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	650	800
	オムレットマトソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ トマト	卵・小麦	24.7	29.9
	キャベツのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん		2.4	3.0
10 (火)	ベジタブルチャウダー	とり肉 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 こまつな にんじん たまねぎ	乳・小麦		
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	718	916
	牛乳	牛乳			乳	23.1	28.6
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.7	3.3
11 (水)	ほうれんそうサラダ	たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦		
	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650	829
	焼きぎょうざ（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	21.9	26.7
12 (木)	切干大根ともやしのごまかつおサラダ	まぐろ かつお節	油 ごま ドレッシング	切干大根 もやし きゅうり	卵・小麦	2.0	2.4
	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 にんじん ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
13 (金)	和風ハンバーグ（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	630	792
	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	24.4	29.7
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ		2.7	3.2
	中華めん		中華めん		小麦		
16 (月)	タンメンのスープ	ぶた肉 いか	ごま油	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	661	835
	牛乳	牛乳			乳	24.8	30.7
	ミルクドーナツ	スキムミルク たまご	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦	2.9	3.4
	カラフルサラダ	ハム	砂糖 ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし きゅうり たまねぎ	卵・乳・小麦		
17 (火)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	618	794
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	22.2	27.7
	ブロッコリーサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	卵・小麦	2.8	3.6
18 (水)	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
	野菜たっぷり豚そぼろ丼（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	670	827
	牛乳	牛乳			乳	24.1	28.5
	中華たまごスープ	とうふ たまご		ねぎ ほうれんそう しいたけ	卵・小麦	2.1	2.5
19 (木)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも パインアップル みかん			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ ※骨注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	653	806
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう	乳・小麦	23.0	27.1
20 (金)	みそラーメン風スープ	ぶた肉 みそ	油 ごま ごま油	にら たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	小麦	2.3	2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のごまみそソース	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	にんにく	小麦	647	802
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし にんじん		23.6	28.2
23 (月)	すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		しいたけ たまねぎ にんじん	小麦	2.5	3.0
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	スタミナめんの汁	ぶた肉 みそ	ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ とうもろこし	小麦	676	850
	牛乳	牛乳			乳	24.9	30.5
23 (月)	春巻	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	3.0	3.6
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ	小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	632	816
23 (月)	エビカツ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦・えび	23.4	29.6
	コーンサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦	2.8	3.7
	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		

5月Bブロック（19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	体の調子を整える		小学生	中学生
24 (火)	キーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	648 24.8 2.8	800 29.2 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなのサラダ	かまぼこ	ドレッシング	こまつな きゅうり	卵		
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	ねぎ だいこん えのきだけ しょうが	小麦		
25 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	671 25.1 2.7	802 28.0 3.0
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	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		
26 (木)	【地産地消献立：茨城グルメ】					669 23.2 2.3	824 27.3 2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入りメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	ほうれんそうのみそ汁	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう ねぎ にんじん			
27 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	619 28.7 2.8	825 37.1 3.4
	肉うどんの汁	ぶた肉 油あげ	油	ごぼう こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	イカリングフライ(小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		
30 (月)	にんじんのあえもの	とり肉	ドレッシング ごま	にんじん もやし	小麦	609 25.9 2.6	791 32.7 3.4
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボールケチャップソース (小②中③)	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	きゅうり キャベツ			
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
31 (火)	ミニピーチゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	もも		648 23.7 1.7	826 28.9 2.1
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦		
	ブロッコリーとコーンのあえもの		ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	小麦		
	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 ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		

※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。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな



給食だより

さわやかな季節となりました。新しい学年がはじまり、1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか。疲れが出やすい時期です。早寝・早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用心するために、かわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用心するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



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27日(金)までに担任の先生に提出してください。

切り取り

学年 組 児童・生徒名

料理名	作り方
材料	