



令和5年度 5月分 給食献立予定表



Aブロック（20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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	639 22.5 2.4	818 27.9 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	コロッケ	豚肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	マカロニ 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		
2 (火)	【こどもの日メニュー】 ~ごはんと具をあわせて食べてください~					664 22.6 2.4	803 26.4 2.9
	たけのこごはん(ごはん・具)	油あげ ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	大根のごまサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	だいこん きゅうり	卵・乳		
	春白菜のみそ汁	わかめ とうふ みそ		はくさい こまつな ねぎ			
8 (月)	柏餅		上新粉 砂糖 小豆			629 24.3 2.6	789 29.5 3.1
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	小松菜の中華あえ	かまぼこ	砂糖 ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	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 にんじん ねぎ			
9 (火)	中華めん		中華めん		小麦	621 23.5 2.8	827 30.0 3.4
	タンメンスープ	ぶた肉	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻	ぶた肉	春巻の皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーのサラダ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ			
10 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	630 27.0 2.3	782 32.7 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ごぼうサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ごぼう きゅうり えだまめ			
	ホワイトシチュー	とり肉 スkim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		
11 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	612 20.2 2.5	788 25.4 3.0
	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		
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん	卵・乳		
	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな ねぎ もやし			
12 (金)	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 スkim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	699 21.6 2.6	839 24.5 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	春キャベツのサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	小麦		
15 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628 23.3 2.2	800 28.4 2.8
	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		
	しらたきのチャブチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
	豆腐と卵の中華スープ	とうふ たまご	ごま油	ねぎ こまつな もやし	卵・小麦		
16 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	627 20.2 2.4	824 25.0 2.9
	五目うどん汁	とり肉 油あげ	油	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦		
	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		
	もやしのおかかあえ	まぐろ かつお節	油 ドレッシング	もやし キャベツ にんじん たまねぎ			
17 (水)	ミルクコッペパン	スkimミルク	コッペパン		乳・小麦	613 21.9 2.6	777 27.5 3.3
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦		
18 (木)	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	681 21.5 2.6	803 24.2 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり			
19 (金)	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ		677 23.4 1.8	819 27.0 2.0
	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	えびシュウマイ(小中②)	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	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		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご バインアップル みかん			

【お知らせ】5月25日(木)は、4月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

小学校4,250円(4月:1年生のみ2,880円) / 中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

●第3子以降の給食費無料のお知らせ(義務教育課程中3人目以降の給食費無料)

結城市では、義務教育課程中の子どもが3人以上いるご家庭の3人目以降の給食費が無料となります。

給食費の未納がある場合などは対象とはなりません。詳しくはホームページをご確認ください。

※対象となるご家庭には、学校をとおして5月上旬頃、通知を配付します。お手元に通知が届いていない場合や

ご不明な点は、結城市立学校給食センター(電話)32-1010までお問い合わせください。

■QRコード



日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルゲン (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
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	627	776
	にんじんしりしり	たまご まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	27.4	32.8
	豆乳のみそ汁	ぶた肉 厚あげ みそ 豆乳	油	キャベツ たまねぎ ほうれんそう		2.4	2.9
23 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉ごまみそめん汁	ぶた肉 大豆 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	小麦	621	807
	牛乳	牛乳			乳	24.2	30.3
	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	2.6	3.3
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
24 (水)	メロンパン		メロンパン		卵・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	647	795
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん		21.0	26.3
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト	乳・小麦	2.7	3.4
25 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	とうふと野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦	635	809
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	19.2	23.3
	ワントンスープ	ぶた肉	ワントンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	小麦	2.2	2.7
26 (金)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	豚丼 (ごはん)	ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖	しょうが しらたき たまねぎ にんじん	小麦	633	780
	牛乳	牛乳			乳	26.2	30.9
	小松菜とツナのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	こまつな キャベツ		2.4	2.8
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		レタス ねぎ だいこん	卵		
29 (月)	【日本の味めぐり：静岡県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	カツオカツ	かつお	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ しょうが	小麦	631	793
	ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 ごま ごま油	こまつな にんじん キャベツ	小麦	22.4	27.5
	おざく	とり肉 とうふ 油あげ	じゃがいも 油 でん粉	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	小麦	2.1	2.6
30 (火)	フチみかんゼリー (小中①)		ゼリー 砂糖	みかん			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 スキムミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	620	807
	牛乳	牛乳			乳	22.0	27.7
	北海柱フライ (小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.8	3.5
31 (水)	もやしとツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	もやし きゅうり			
	ブチアセロラゼリー (小中①)		ゼリー 砂糖	アセロラ			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	628	777
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ	乳・小麦	22.1	26.2
	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

※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。
※アレルゲン7品目については、参考としてご覧ください。



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。
新しいクラスには慣れてきましたか。季節の変わり目で疲れが出やすい時期でもあります。
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。

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守るとは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



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26日（金）までに担任の先生に提出してください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな はくさい だいこん

日本の味めぐり ～ 静岡県 ～

海に面した静岡県は水産業が盛んな一方で、温暖な気候をいかし、多くの農作物が生産されています。
お茶、みかん、カツオ、まぐろ、さくらえび、うなぎ、わさびなどが有名です。ご当地グルメに「浜松餃子」、B級グルメに「富士宮やきそば」「黒はんぺん」「静岡おでん」があります。給食で提供する「おざく」は、野菜の汁物です。
結婚式やお祭りなどで人が集まるときに、隣近所が持ち寄った野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったそうです。



切 り 取 り 線

学校	年 組	児童・生徒名
料理名	作り方	
材料		