



# 令和6年度 5月分 給食献立予定表



Aブロック (21回) 結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

結城市立学校給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて名           | 主な材料   |                    |                                       | アレルギー<br>(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生、<br>えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |                    |
|-----------|-----------------|--|--------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------|
|           |                 | ※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<br>すべては記載していません。 | 体をつくる              | エネルギーのもと                              |   | 体の調子を整える                         | 小学生                |
|           | 【子どもの日メニュー】     |  |                    |                                       |   |                                  |                    |
| 1<br>(水)  | 鶏五目ごはんの具 (ごはん)  | 油あげ とり肉 大豆                                   | ごはん 砂糖 油           | にんじん こんにゃく ごぼう<br>しいたけ                | 小麦  | 636<br>22.2<br>2.3               | 770<br>25.9<br>2.8 |
|           | 牛乳              | 牛乳   |                    |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | 小松菜のおひたし        | まぐろ  | 油                  | こまつな とうもろこし<br>もやし                    | 小麦  |                                  |                    |
|           | じゃがいものみそ汁       | とうふ わかめ みそ                                   | じゃがいも              | たけのこ たまねぎ                             |   |                                  |                    |
|           | 柏餅              |  | 上新粉 砂糖 小豆          |                                       |   |                                  |                    |
| 2<br>(木)  | ごはん 牛乳          | 牛乳   | ごはん                |                                       | 乳   | 669<br>19.8<br>2.0               | 807<br>22.7<br>2.3 |
|           | キーマカレーコロッケ      | ぶた肉  | パン粉 小麦粉 油          | たまねぎ にんじん りんご                         | 乳・小麦                                      |                                  |                    |
|           | グリーンサラダ         | とり肉  | 油 砂糖 ドレッシング        | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>ブロッコリー              | 小麦  |                                  |                    |
|           | ごま豆乳汁           | 油あげ とうふ みそ 豆乳                                | ごま                 | だいこん にんじん ねぎ                          |   |                                  |                    |
| 7<br>(火)  | ソフトめん           |  | ソフトめん              |                                       | 小麦  | 611<br>21.5<br>2.4               | 805<br>27.5<br>3.1 |
|           | ちゃんぽんうどんの汁      | ぶた肉 かまぼこ                                     | ごま油 でん粉            | しょうが にんじん キャベツ<br>しいたけ ねぎ             | 小麦  |                                  |                    |
|           | 牛乳              | 牛乳   |                    |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | しゅうまい (小②中③)    | ぶた肉  | 小麦粉                | たまねぎ しょうが                             | 小麦  |                                  |                    |
|           | フルーツジュレ         |  | ゼリー 砂糖             | もも りんご パインアップル<br>みかん                 |   |                                  |                    |
| 8<br>(水)  | コッペパン           |  | コッペパン              |                                       | 乳・小麦                                      | 613<br>22.0<br>2.4               | 780<br>27.2<br>3.1 |
|           | 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                                      |                                  |                    |
|           | コールスローサラダ       |  | ドレッシング             | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり                   | 卵   |                                  |                    |
| 9<br>(木)  | ごはん 牛乳          | 牛乳   | ごはん                |                                       | 乳   | 621<br>21.3<br>2.1               | 780<br>25.9<br>2.6 |
|           | 和風ハンバーグ         | とり肉  | パン粉 砂糖 小麦粉         | たまねぎ だいこん                             | 乳・小麦                                      |                                  |                    |
|           | ポテトサラダ          |  | じゃがいも ドレッシング<br>砂糖 | きゅうり とうもろこし                           |   |                                  |                    |
|           | オニオンスープ         | ぶた肉  | 油                  | キャベツ にんじん たまねぎ<br>パセリ にんにく            | 小麦  |                                  |                    |
| 10<br>(金) | ごはん 牛乳          | 牛乳   | ごはん                |                                       | 乳   | 615<br>22.5<br>2.1               | 763<br>26.7<br>2.5 |
|           | アジカツ            | あじ すけとうだら                                    | パン粉 小麦粉 油          | たまねぎ                                  | 小麦  |                                  |                    |
|           | 大根サラダ           | とり肉  | 油 砂糖               | だいこん きゅうり                             |   |                                  |                    |
|           | 豚汁              | ぶた肉 とうふ 油あげ<br>みそ                            | じゃがいも 油            | こんにゃく ごぼう にんじん<br>ねぎ                  |   |                                  |                    |
| 13<br>(月) | ポークカレーライス (ごはん) | ぶた肉 スキムミルク                                   | ごはん 小麦粉 油<br>じゃがいも | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん                | 乳・小麦                                      | 695<br>21.8<br>2.6               | 833<br>24.8<br>3.0 |
|           | 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  |                                  |                    |
| 14<br>(火) | ソフトめん           |  | ソフトめん              |                                       | 小麦  | 607<br>22.7<br>2.9               | 786<br>28.7<br>3.6 |
|           | きつねうどんの汁        | 油あげ  | 砂糖                 | しいたけ にんじん たまねぎ<br>こまつな ねぎ             | 小麦  |                                  |                    |
|           | 牛乳              | 牛乳   |                    |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | ちくわの香味揚げ (小②中③) | ちくわ  | 小麦粉 ごま 油           |                                       | 小麦  |                                  |                    |
|           | チキンのサラダ         | とり肉  | ドレッシング             | キャベツ きゅうり                             |   |                                  |                    |
| 15<br>(水) | コッペパン           |  | コッペパン              |                                       | 乳・小麦                                      | 599<br>28.6<br>2.6               | 748<br>35.0<br>3.3 |
|           | 牛乳              | 牛乳   |                    |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | 鶏肉のバーベキューソース    | とり肉  | 小麦粉 パン粉 油          | りんご たまねぎ にんにく                         | 小麦  |                                  |                    |
|           | 大根のごまサラダ        | まぐろ  | 油 ごま ドレッシング        | だいこん きゅうり                             |   |                                  |                    |
| 16<br>(木) | ポークシチュー         | ぶた肉 スキムミルク 牛乳                                | バター 小麦粉 じゃがいも      | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パセリ                 | 乳・小麦                                      | 661<br>23.7<br>2.6               | 820<br>28.2<br>3.2 |
|           | ごはん 牛乳          | 牛乳   | ごはん                |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | さばの塩焼き ※骨に注意    | さば   |                    |                                       |   |                                  |                    |
|           | にんじんと卵のあえもの     | たまご  | 油 砂糖 ごま            | にんじん もやし                              | 卵・小麦                                      |                                  |                    |
| 17<br>(金) | 肉団子みそ汁          | とり肉 みそ                                       | パン粉                | たまねぎ だいこん にんじん<br>こまつな                | 小麦  | 617<br>20.6<br>2.2               | 760<br>24.2<br>2.7 |
|           | 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                                      | パン粉 小麦粉 油 砂糖       | たまねぎ にんじん トマト                         | 小麦  |                                  |                    |
|           | ひじきと大豆の煮物       | ひじき 油あげ 大豆                                   | 油 砂糖               | にんじん こんにゃく                            | 小麦  |                                  |                    |
| 20<br>(月) | たまねぎのみそ汁        | とうふ みそ                                       |                    | たまねぎ だいこん こまつな                        |   | 607<br>19.7<br>2.0               | 777<br>23.6<br>2.4 |
|           | ごはん 牛乳          | 牛乳   | ごはん                |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | 野菜コロッケ (ソース)    |  | じゃがいも パン粉 小麦粉<br>油 | にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>えだまめ                | 小麦  |                                  |                    |
|           | 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  |                                  |                    |
| 21<br>(火) | 鶏ごぼう汁           | とうふ とり肉 油あげ                                  | 油                  | しらたき ごぼう にんじん<br>ねぎ                   | 小麦  | 608<br>23.3<br>2.4               | 806<br>30.1<br>3.1 |
|           | 中華めん            |  | 中華めん               |                                       | 小麦  |                                  |                    |
|           | タンメンスープ         | ぶた肉  | ごま油 でん粉            | しょうが にんにく しいたけ<br>にんじん キャベツ もやし<br>ねぎ | 小麦  |                                  |                    |
|           | 牛乳              | 牛乳   |                    |                                       | 乳   |                                  |                    |
|           | 北海柱フライ (小②中③)   | 魚すり身 たまご<br>かにかまぼこ                           | パン粉 でん粉 油 小麦粉      |                                       | 卵・小麦・かに                                   |                                  |                    |
| こまつなの中華あえ | とり肉             | 油 砂糖 ごま油 ごま                                  | こまつな とうもろこし きゅうり   | 小麦                                    |   |                                  |                    |

【お知らせ】 5月27日(月)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。

●給食費(月額) 小学校4,250円(4月:1年生のみ2,662円) / 中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。

| 日(曜)      | こんだて名                 | 主な材料              |          |                                 | アレルギー<br>(7品目)<br>卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに | エネルギー(Kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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  |      |
| 22<br>(水) | 【地産地消献立：茨城グルメ】        |                   |          |                                 |                                       |                                  |      |      |
|           | ドックパン                 | パンにはさんで食べよう!      |          | コッペパン                           | 乳・小麦                                  |                                  |      |      |
|           | ヤーコン入りチリミート           | ぶた肉 大豆            |          | 油                               | にんにく ヤーコン たまねぎ<br>にんじん トマト            | 小麦                               | 621  | 771  |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |          |                                 |                                       | 乳                                | 28.0 | 33.9 |
|           | キャベツのサラダ              | たまご               |          | ドレッシング                          | キャベツ きゅうり                             | 卵・小麦                             | 2.6  | 3.3  |
| 23<br>(木) | 【日本の味めぐり：大分県】         |                   |          |                                 |                                       |                                  |      |      |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん      |                                 |                                       | 乳                                | 605  | 751  |
|           | とり天                   | とり肉               |          | 小麦粉 油                           |                                       | 小麦                               | 21.0 | 24.8 |
|           | かぼすサラダ                | まぐろ               |          | 油 砂糖 ごま油                        | こまつな キャベツ                             | 小麦                               | 1.8  | 2.2  |
| 24<br>(金) | 【いばらき美味しおday献立】       |                   |          |                                 |                                       |                                  |      |      |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん      |                                 |                                       | 乳                                | 637  | 805  |
|           | 焼き餃子(小②中③)            | ぶた肉               |          | 小麦粉                             | キャベツ たまねぎ にら                          | 小麦                               | 23.8 | 28.6 |
|           | わかめとツナのサラダ            | まぐろ わかめ           |          | 油 ドレッシング                        | キャベツ きゅうり たまねぎ                        | 小麦                               | 1.8  | 2.2  |
| 27<br>(月) | 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<br>にんじん しいたけ にら          | 小麦                               |      |      |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん      |                                 |                                       | 乳                                | 632  | 811  |
|           | チキンミンチカツ              | ぶた肉 とり肉           |          | パン粉 でん粉 油                       | たまねぎ                                  | 小麦                               | 21.2 | 26.1 |
| 28<br>(火) | ほうれんそうのごまあえ           |                   |          | ごま 砂糖                           | ほうれんそう もやし<br>にんじん                    | 小麦                               | 2.1  | 2.6  |
|           | わかめのみそ汁               | とうふ わかめ 油あげ<br>みそ |          | じゃがいも                           | ねぎ だいこん                               |                                  |      |      |
|           | ソフトめん                 |                   | ソフトめん    |                                 |                                       | 小麦                               |      |      |
|           | たんたんうどんの汁             | ぶた肉 大豆 みそ         |          | ごま油 ごま                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ねぎ にら          | 小麦                               | 629  | 836  |
| 29<br>(水) | 牛乳                    | 牛乳                |          |                                 |                                       | 乳                                | 23.0 | 29.1 |
|           | 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                               | 2.9  | 3.7  |
|           | こんにゃくのサラダ             | わかめ               |          | 砂糖 ごま油                          | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり こんにゃく             | 小麦                               |      |      |
|           | ミルクコッペパン              | スキムミルク            | コッペパン    |                                 |                                       | 乳・小麦                             | 621  | 798  |
|           | 牛乳                    | 牛乳                |          |                                 |                                       | 乳                                | 23.5 | 29.6 |
| 30<br>(木) | ハムカツ                  | ハム                |          | パン粉 小麦粉 油                       |                                       | 乳・小麦                             | 2.9  | 3.7  |
|           | マカロニサラダ               |                   |          | マカロニ ドレッシング                     | キャベツ きゅうり                             | 小麦                               |      |      |
|           | トマトスープ                | ぶた肉               |          | 油 砂糖 じゃがいも                      | たまねぎ にんじん だいこん<br>トマト にんにく            | 小麦                               | 621  | 798  |
|           | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん      |                                 |                                       | 乳                                | 23.5 | 29.6 |
| 31<br>(金) | 味付けのり                 | のり                |          |                                 |                                       |                                  | 601  | 792  |
|           | 鶏つくね照り焼きソース<br>(小①中②) | とり肉 ひじき           |          | パン粉 小麦粉 砂糖<br>でん粉               | たまねぎ にんじん                             | 小麦                               | 21.2 | 27.5 |
|           | もやしのナムル               | とり肉               |          | 油 砂糖 ごま ごま油                     | もやし きゅうり にんじん                         | 小麦                               | 2.5  | 3.1  |
|           | 厚揚げのみそ汁               | 厚揚げ みそ            |          |                                 | こまつな たまねぎ だいこん                        |                                  |      |      |
| 31<br>(金) | ごはん 牛乳                | 牛乳                | ごはん      |                                 |                                       | 乳                                | 608  | 754  |
|           | 厚焼き玉子                 | 卵                 |          | 砂糖                              |                                       | 卵・小麦                             | 23.5 | 28.1 |
|           | 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<br>しらたき しょうが           | 小麦                               | 2.1  | 2.5  |
| ワンタンスープ   | ぶた肉                   |                   | 小麦粉 ごま油  | キャベツ たまねぎ しょうが<br>にんじん もやし こまつな | 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



## 日本の味めぐり

大分県は九州地方にあり、別府温泉や湯布院が有名ですね。鶏料理や粉食文化が多くあり、かぼすやゆずなどの柑橘類の栽培もさかんです。給食では、とり天、かぼすを使ったサラダ、だんご汁を提供します。お楽しみに♪

新年度が始まって早くも1か月。新しい生活にも慣れてきたところかと思いますが、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24日(金)までに担任の先生に提出してください。



## あさごはんの3つのスイッチ



切り取り線

学校 \_\_\_\_\_ 年 組 \_\_\_\_\_ 児童・生徒名 \_\_\_\_\_

|     |     |
|-----|-----|
| 料理名 | 作り方 |
| 材料  |     |