



令和6年度 5月分 給食献立予定表



Bブロック（21回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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
1 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	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	613	780
	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 きゅうり	卵	22.0	27.2
	ミルクスープ	とり肉 スkimミルク 牛乳	バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.4	3.1
2 (木)	【子どもの日メニュー】						
	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 しいたけ	小麦	636	770
	牛乳	牛乳			乳	22.2	25.9
	小松菜のおひたし	まぐろ	油	こまつな とうもろこし もやし	小麦	2.3	2.8
	じゃがいものみそ汁 柏餅	とうふ わかめ みそ	じゃがいも 上新粉 砂糖 小豆	たけのこ たまねぎ			
7 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	669	807
	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 ブロッコリー	小麦	19.8	22.7
	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		2.0	2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
8 (水)	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	621	780
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし		21.3	25.9
	オニオンスープ	ぶた肉	油	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく	小麦	2.1	2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
9 (木)	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	615	763
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり		22.5	26.7
	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		2.1	2.5
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
10 (金)	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 しいたけ ねぎ	小麦	611	805
	牛乳	牛乳			乳	21.5	27.5
	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	2.4	3.1
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん			
13 (月)	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		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	621	798
	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	23.5	29.6
	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 トマト にんにく	小麦	2.9	3.7
14 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				601	792
	鶏つくね照り焼きソース （小①中②）	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	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			
15 (水)	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 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦	607	777
	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	19.7	23.6
	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 ねぎ	小麦	2.0	2.4
16 (木)	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スkimミルク	ごはん 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	695	833
	牛乳	牛乳			乳	21.8	24.8
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.6	3.0
	コーンサラダ		ドレッシング	とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ			
17 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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 こまつな ねぎ	小麦	607	786
	牛乳	牛乳			乳	22.7	28.7
	ちくわの香味揚げ（小②中③）	ちくわ	小麦粉 ごま 油		小麦	2.9	3.6
	チキンのサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり			
20 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	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	599	748
	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		28.6	35.0
	ポークシチュー	ぶた肉 スkim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 パセリ	乳・小麦	2.6	3.3
21 (火)	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	617	760
	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	20.6	24.2
	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		2.2	2.7

【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 (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
22 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	632 21.2 2.1	811 26.1 2.6
	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		
	ほうれんそうのごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん	小麦		
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ	じゃがいも	ねぎ だいこん			
23 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	661 23.7 2.6	820 28.2 3.2
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば			卵・小麦		
	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			
	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 こまつな	小麦		
24 (金)	中華めん		中華めん		小麦	608 23.3 2.4	806 30.1 3.1
	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 にんじん キャベツ もやし 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 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 どうもろこし きゅうり	小麦		
27 (月)	【地産地消費立：茨城グルメ】					621 28.0 2.6	771 33.9 3.3
	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 にんじん トマト	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	ベジタブルチャウダー	とり肉 牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉	どうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	乳・小麦		
28 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	608 23.5 2.1	754 28.1 2.5
	厚焼き玉子	卵	砂糖		卵・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		
	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 にんじん もやし こまつな	小麦		
29 (水)	【いばらき美味しおday献立】					637 23.8 1.8	805 28.6 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	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		
	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		
30 (木)	【日本の味めぐり：大分県】					605 21.0 1.8	751 24.8 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	とり天	とり肉	小麦粉 油		小麦		
	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		
	だんご汁	ぶた肉 油あげ みそ	小麦粉 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	小麦		
31 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	629 23.0 2.9	836 29.1 3.7
	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 にんじん ねぎ にら	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	こんにゃくのサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	キャベツ どうもろこし きゅうり こんにゃく	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



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りましょう。



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。



日本の味めぐり

大分県



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♪

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	