



5月の給食献立予定表

- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらぎ美味しおDay」
毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和6年4月28日発行

東海村立中丸小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	664	25.2	1.6
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	肉じゃが	豚かた肉25、凍り豆腐8、しらたき20、じゃがいも70、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆4、しょうが0.8 サラダ油1.5、砂糖2.5、みりん1.2、しょうゆ6			
	たくあんあえ	キャベツ30、小松菜20、たくあん8			
2 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	621	22.6	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	アジフライ	アジフライ40(1個)、大豆白絞油適宜			
	からし和え	キャベツ25、緑豆もやし20、にんじん5、しょうゆ2.5、洋からし粉少々 豆腐20、油揚げ5、干しわかめ1、たけのこ15、小松菜15、えのきたけ10、長ねぎ10 しょうゆ1.5、塩0.6、酒1、かつお厚削り(だし用)			
7 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	664	21.1	2.3
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ポークカレー	豚かた肉25、じゃがいも60、玉ねぎ50、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1 トマトピューレー4、中濃ソース1、カレールウ(2種類)12			
	海藻サラダ	乾燥海藻ミックス0.8、キャベツ30、きゅうり10、にんじん7、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、ごま油1.2、塩少々			
8 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	638	24.0	1.4
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	親子煮	鶏むね皮なし肉20、鶏卵25、じゃがいも70、玉ねぎ30、にんじん15、むき枝豆5、乾燥かんぴょう1.5 干ししいたけ1、サラダ油1、砂糖2、みりん1、しょうゆ5			
	おひたし	緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5			
9 木	ココア揚げパン	コッペパン70(製品重量)、ミルクココア10、大豆白絞油適宜	580	24.6	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ツナサラダ	ツナ水煮8、大根40、小松菜15、にんじん5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々			
	マカロニスープ	鶏むね皮なし肉15、マカロニ5、キャベツ20、玉ねぎ15、にんじん15、ホールコーン10 塩0.5、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
10 金	ヨーグルト	プレーンヨーグルト50(1個)	638	26.1	1.7
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	北海道産はたての中華煮	ほたて貝柱50、キャベツ40、玉ねぎ35、にんじん20、たけのこ20、干ししいたけ0.8、青ピーマン3 サラダ油0.8、酒1.2、砂糖1.5、塩少々、しょうゆ3、オイスターソース1、ごま油0.8、鶏ガラスープ適宜 でん粉3			
13 月	切り干し大根のサラダ	ハム8、切干し大根4、小松菜15、緑豆もやし15、サラダ油1、酢1.5、しょうゆ2、砂糖0.6、塩少々 ごま油0.5	621	28.5	2.1
	コッペパン	コッペパン70(製品重量)			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	スラッピージョー	豚ひき肉30、大豆ミート5、蒸し大豆15、玉ねぎ30、にんじん10、青ピーマン10、サラダ油1 赤ワイン1、トマトピューレー10、トマトケチャップ5、ウスターソース2、砂糖1、こしょう少々			
14 火	粉ふきいも	じゃがいも70、塩少々、こしょう少々	605	22.9	1.3
	野菜スープ	ウインナー10、キャベツ30、大根20、小松菜15、にんじん10、塩少々、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
15 水	豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉25、生揚げ30、大根50、玉ねぎ40、にんじん15、こんにゃく20、むき枝豆3、しょうが1 サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5	647	22.8	1.9
	香りあえ	キャベツ25、小松菜15、緑豆もやし10、にんじん5、塩少々、しょうゆ0.5、ごま油少々			
	五目うどん	ソフトめん220(製品重量)、鶏むね皮なし肉20、油揚げ5、大根30、小松菜15、にんじん10、長ねぎ10 干ししいたけ1、サラダ油1、しょうゆ5、塩少々、みりん1、かつお厚削り(だし用)			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
16 木	春巻き	春巻き35(1本)、大豆白絞油適宜	683	24.9	1.8
	ごま酢和え	緑豆もやし30、キャベツ20、にんじん5、ごま油0.8、砂糖1、酢2、しょうゆ2			
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
16 木	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉12.5、大豆ミート5、じゃがいも70、玉ねぎ40、にんじん15、むき枝豆5、サラダ油1、 砂糖3、しょうゆ6、みりん1、でん粉1	683	24.9	1.8
	即席漬け	大根45、小松菜10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	納豆	納豆30(1パック)			

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
17 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	676	26.1	1.6
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉のから揚げ	鶏むね皮なし切り身40(1切れ)、しょうが0.5、にんにく少々、しょうゆ1.5、酒1、でん粉適宜、大豆白絞油適宜			
	焼きビーフン	ビーフン12、玉ねぎ20、緑豆もやし20、にんじん5、にら5、サラダ油0.8 砂糖1、塩少々、しょうゆ1、オイスターソース0.5、こしょう少々			
	大根のみそ汁	豆腐15、油揚げ3、大根30、小松菜15、長ねぎ10、にんじん10、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)			
21 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	638	24.9	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	さばの塩焼き	一塩さば切り身40(1切れ)			
	ひじきの炒め煮	油揚げ5、干しひじき3、つきこんにゃく10、にんじん5、サラダ油0.8、しょうゆ2.5、砂糖1.5、みりん1.5			
	豆腐のみそ汁	豆腐20、キャベツ25、玉ねぎ20、にんじん10、えのきたけ8、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)			
22 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	696	20.0	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	肉団子の甘酢あん	ミートボール40、じゃがいも35、大豆白絞油適宜、玉ねぎ40、にんじん15、青ピーマン6、サラダ油1、砂糖2.5 しょうゆ4、トマトケチャップ3、酢1.5、でん粉1			
	ハンサンスー	ボンレスハム5、春雨4、緑豆もやし25、小松菜15、にんじん5 ごま油1.2、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、塩少々、洋からし粉少々			
23 木	米粉パン	米粉パン95(製品重量)	612	30.2	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉のクリーム煮	鶏むね皮なし肉20、じゃがいも50、玉ねぎ45、にんじん15、むき枝豆10、ホールコーン8、豆乳30 白いんげんピューレ10、サラダ油1.2、塩0.5、こしょう少々、米粉4、鶏ガラスープ適宜			
	フレンチサラダ	ツナ油漬け10、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々			
24 金	こぎつねご飯	ご飯80(炊きあがり175)、豚かた肉15、油揚げ8、にんじん15、れんこん10、たけのこ8、むき枝豆5 かんぴょう2、干ししいたけ1、しょうゆ6、砂糖2、みりん0.8	602	24.4	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	厚焼き卵	厚焼き卵50(1切れ)			
	昆布和え	キャベツ20、小松菜15、緑豆もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5			
27 月	黒パン	黒パン50	631	24.1	2.3
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	豆とウィンナーのチリトマト煮	ウィンナー20、蒸し大豆15、じゃがいも70、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、トマトケチャップ12 トマトピューレ10、ウスターソース1、鶏ガラスープ適宜、チリパウダー0.5、塩少々、こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5 にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2、みりん0.5			
28 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	609	24.1	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	いわしのさんが焼き	いわしのさんが焼き40(1個)			
	ゆかりあえ	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、ゆかり少々、塩少々			
	もやしたっぷりごまみそ汁	豆腐20、豚かた肉10、油揚げ5、緑豆もやし40、長ねぎ10、大根10、にんじん10、白みそ8、ごま油1 かつお厚削り(だし用)			
29 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	654	23.6	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	豆腐のカレー煮	豆腐100、豚かた肉20、しょうが1、長ねぎ2、玉ねぎ40、にんじん12、チンゲンサイ15 サラダ油0.8、酒1、砂糖2、しょうゆ7.2、カレー粉0.5、でん粉1.5			
	コーンサラダ	ホールコーン10、大根40、小松菜20 ノンエッグマヨネーズ4、サラダ油1.5、酢1.3、しょうゆ1、塩少々、こしょう少々			
30 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	604	24.3	1.6
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	もうかの竜田揚げ	もうか40(1個)、大豆白絞油適宜			
	しょうがあえ	キャベツ40、きゅうり10、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5			
	チンゲンサイのみそ汁	豆腐15、大根30、チンゲンサイ20、長ねぎ10、にんじん8、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)			
31 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	669	23.3	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ハヤシチュー	豚かた肉30、じゃがいも60、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、トマトピューレ7 デミグラスソース35、ウスターソース2、塩0.6、こしょう少々、米粉2.5、鶏ガラスープ適宜			
	こんにゃくサラダ	サラダ用こんにゃく15、キャベツ20、小松菜20、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.5、塩少々			

茨城を食べようウィーク

- ※ 5月の東海産の野菜…小松菜、長ねぎ (天候により変更になる場合があります)
- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



5月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	639Kcal	24.4g	エネルギーの24%		363mg	4.2mg	257μg	0.65mg	0.53mg	35mg	1.8g