



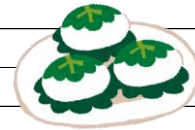
# 5月の給食献立予定表

- ☆ 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「いばらき美味しおDay」  
毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和7年4月25日

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 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	604	27.0	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	豚肉のしょうが焼き	豚かた肉50、玉ねぎ45、にんじん15、青ピーマン5、しょうが0.5、サラダ油1.2、しょうゆ4.5、砂糖1 みりん1、酒1、でん粉0.6			
	すまし汁	豆腐20、油揚げ4、大根25、小松菜15、えのきたけ10、長ねぎ10、干しいたけ0.8、しょうゆ4、塩少々 酒1、かつお厚削り(だし用)適宜			
2 金	五目たけのこごはん	米70(炊きあがり155)、鶏むね皮なし肉20、油揚げ5、たけのこ水煮25、にんじん15、干しいたけ1 むき枝豆5、サラダ油1、砂糖3、しょうゆ8、みりん0.8、酒1.5	607	23.5	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ししゃものから揚げ	ししゃもから揚げ17(1尾)、大豆白絞油適宜			
	からし和え	キャベツ25、小松菜15、緑豆もやし15、しょうゆ2.5、洋からし粉少々			
	かしわもち	かしわもち30(1個)			
7 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	655	22.6	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	チキンカレー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋60、玉ねぎ50、にんじん20、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1 カレールウ(2種類)12、トマトケチャップ2、中濃ソース1			
	海藻サラダ	乾燥海藻ミックス1、キャベツ30、きゅうり12、しょうゆ1、酢1.8、砂糖1.5、ごま油1.2、塩少々			
8 木	コッペパン	コッペパン70(製品重量)	604	26.1	2.4
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	フランクフルトトマトソース	フランクフルト40(1本)、玉ねぎ10、オリーブ油少々、トマト缶10、トマトピューレー7、ウスターソース1、砂糖少々			
	コールスローサラダ	キャベツ35、小松菜10、ホールコーン10、にんじん5、酢1、砂糖0.5、塩少々、こしょう少々 ノンエッグハーフマヨネーズ5			
	ミネストローネ	鶏むね皮なし肉15、白いんげん豆5、じゃが芋35、玉ねぎ20、にんじん10、セロリ2、パセリ少々 塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
9 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	676	25.7	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	納豆	納豆(たれ、からし付き)30(1個)			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉15、大豆ミート5、じゃが芋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			
	即席漬け	キャベツ30、小松菜20、塩少々、しょうゆ1			
12 月	ココア揚げパン	コッペパン70(製品重量)、大豆白絞油適宜、ミルクココア10	582	27.0	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉と野菜のスープ煮	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋50、玉ねぎ50、キャベツ25、にんじん20、塩0.6、こしょう少々 チキンがらスープ適宜			
	小松菜サラダ	ボンレスハム8、小松菜25、大根25、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.5、塩少々、こしょう少々			
13 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	621	24.9	1.3
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	豚肉と厚揚げのうま煮	豚かた肉25、生揚げ50、こんにゃく25、玉ねぎ40、大根15、にんじん15、むき枝豆5 サラダ油1、しょうゆ5、砂糖2、みりん1			
	キャベツの香りあえ	キャベツ40、小松菜15、塩少々、しょうゆ0.5、ごま油少々			
14 水	ちゃんぽんうどん	ソフトメン220、豚かた肉20、キャベツ15、緑豆もやし15、にんじん10、長ねぎ10、しょうが0.8、きくらげ0.5 サラダ油0.8、酒0.8、塩少々、こしょう少々、しょうゆ3、チキンがらスープ適宜、ごま油0.6	617	20.7	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	春巻き	春巻き35(1本)、大豆白絞油適宜			
	昆布あえ	大根35、小松菜15、塩昆布1、ごま油0.5			
15 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	637	26.1	1.9
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ブルコギ	豚かた肉40、玉ねぎ30、緑豆もやし30、にんじん10、にら3、きくらげ0.5、にんにく0.5、しょうが0.5 サラダ油1.2、砂糖2.5、しょうゆ2、赤みそ2.5、酒1.5、コチュジャン0.5、でん粉0.7			
トックスープ	ショルダーベーコン10、トック20、キャベツ20、小松菜15、長ねぎ15、にんじん10 サラダ油0.8、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜				
16 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	614	24.9	2.3
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	厚焼き卵	厚焼き卵50(1切れ)			
	ゆかり和え	キャベツ30、緑豆もやし15、小松菜10、ゆかり少々、しょうゆ1、塩少々			
	豚汁	豚かた肉15、豆腐20、じゃが芋25、大根20、玉ねぎ20、にんじん10、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			



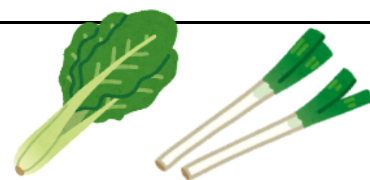
日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
19月	黒パン	黒パン70(製品重量)	613	24.0	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	豆とウィンナーのチリトマト煮	ウィンナー20、蒸し大豆15、じゃが芋70、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、トマトケチャップ10 トマトピューレー12、ウスターソース1、チリパウダー0.5、塩少々、こしょう少々、チキンからスープ適宜			
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮8、キャベツ35、小松菜20、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			
20火	ご飯	米90(炊きあがり200)	635	25.6	1.6
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏肉の唐揚げ	鶏むね皮なし肉40(1個)、しょうが1、酒0.8、塩少々、でん粉4、大豆白絞油適宜			
	青菜炒め	庄内麩3、緑豆もやし25、小松菜25、にんじん8、ホールコーン5、にんにく少々 サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、でん粉0.5			
	はるさめスープ	春雨5、豆腐20、玉ねぎ20、にんじん10、にら5、干しいたけ0.8 しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、でん粉1.2、チキンからスープ適宜			
21水	ご飯	米90(炊きあがり200)	662	24.9	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	韓国風肉じゃが	豚かた肉30、しらたき20、じゃが芋80、玉ねぎ50、にんじん15、しょうが0.5、にんにく0.5 きくらげ0.5、むき枝豆5、サラダ油1.5、コチュジャン1、トウバンジャン少々 砂糖2.5、しょうゆ6、みりん1.2			
	切り干し大根のサラダ	ツナ水煮10、切干し大根6、小松菜15、緑豆もやし15 サラダ油1、しょうゆ2、酢1.5、砂糖少々、塩少々、ごま油0.5			
22木	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	622	26.8	2.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ハヤシチュー	豚かた肉30、じゃが芋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 デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2、塩0.6、こしょう少々 チキンからスープ適宜、米粉2.5			
	コーンサラダ	キャベツ35、小松菜15、ホールコーン10、にんじん5 ソテーオニオン2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1.5			
23金	ご飯	米90(炊きあがり200)	645	22.9	1.8
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	アジフライ	アジフライ40(1枚)、大豆白絞油適宜			
	ひじきの炒め煮	干しひじき3、つきこんにゃく10、にんじん5、むき枝豆5、サラダ油0.8、しょうゆ2.5、砂糖1.5、みりん1.5			
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	油揚げ5、キャベツ25、玉ねぎ20、小松菜10、えのきたけ8、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
27火	ご飯	米90(炊きあがり200)	659	21.5	1.9
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	おろしハンバーグ	とうふハンバーグ50(1個)、大根8、しょうが0.8、しょうゆ2、みりん3			
	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	じゃが芋30、ブロッコリー20、ホールコーン10、サラダ油1、酢1.6、塩少々、こしょう少々			
	オニオンスープ	シオルダーベーコン10、玉ねぎ50、小松菜15、にんじん10、サラダ油0.5 しょうゆ1、塩0.5、こしょう少々、チキンからスープ適宜			
28水	ご飯	米90(炊きあがり200)	642	24.5	1.2
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	もうかの甘酢あん	もうか角切り40、でんぷん適宜、じゃが芋30、大豆白絞油適宜、玉ねぎ40、にんじん15 青ピーマン6、干しいたけ1、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			
	おひたし	キャベツ30、緑豆もやし25、にんじん5、しょうゆ2.5			
	70周年記念のり	手巻き用焼きのり4枚(1パック)			
29木	ご飯	米90(炊きあがり200)	627	24.1	1.6
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	鶏そぼろ	鶏ももひき肉30、大豆ミート3、切干し大根3.5、にんじん10、ごぼう5、むき枝豆3 しょうが少々、ごま油1.5、砂糖2、しょうゆ2			
	実だくさん汁	豆腐20、じゃが芋25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、こんにゃく10、昆布0.8 白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)			
30金	ご飯	米90(炊きあがり200)	662	24.0	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	マーボー豆腐	豆腐100、豚ひき肉20、玉ねぎ25、にんじん15、長ねぎ15、にら5、しょうが少々、にんにく少々 干しいたけ1、サラダ油1、砂糖1.5、しょうゆ4.5、トウバンジャン少々、赤みそ3、でん粉1.2			
	バンサンスー	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1.8、酢2、砂糖1.5、塩少々、洋からし粉少々			

茨城を食べようウィーク



東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。  
10作品のうち、毎月どれか1作品が登場するのでお楽しみに!

- ※ 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
	631Kcal	24.6g	エネルギーの24%	353mg	3.9mg	246μg	0.68mg	0.55mg	35mg	1.9g	4.7g

