



# 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8年4月24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 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15、油揚げ5、たけのこ水煮25、にんじん7、干しいたけ0.5 むき枝豆5、サラダ油1、砂糖2、しょうゆ6、みりん1.5、酒1.5、塩少々	619	22.9	2.0
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ25(1尾)、大豆白絞油適宜			
	からし和え	キャベツ20、小松菜15、もやし15、にんじん5、しょうゆ2.5、洋からし粉少々			
	柏餅	柏もち30(1個)			
		旬のたけのこを味わいましょう			
		子孫繁栄を願って、子どもの日には柏もちを食べる習慣があります			
7 木	コッパン	コッパン70(製品重量)	621	28.5	2.1
	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			
	粉ふきいも	じゃが芋70、塩少々、こしょう少々			
	野菜スープ	ウインナー10、キャベツ25、大根20、小松菜20、にんじん10、塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
		アメリカの料理です。パンにはさんで食べます			
8 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	634	22.2	2.0
	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50、玉ねぎ40、にんじん15、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)10、トマトピューレー5、中濃ソース1			
	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、塩少々、ごま油1.2			
	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)			
11 月	牛乳	牛乳200ml (1本)	584	28.1	2.1
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね皮なし肉30、じゃが芋50、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、無調整豆乳30 白いんげんピューレー20、塩0.6、こしょう少々、米粉2、チキンがらスープ適宜			
	コーンサラダ	ホールコーン8、キャベツ35、小松菜10、にんじん5、酢2、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
12 火	牛乳	牛乳200ml (1本)	596	25.1	1.8
	厚焼き卵	厚焼き卵50(1切れ)			
	昆布あえ	もやし20、小松菜20、にんじん10、塩昆布1、ごま油0.5			
	豚肉と野菜のみそ汁	豚かた肉20、キャベツ35、玉ねぎ20、にんじん10、えのきたけ10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)			
		① 昆布の旨味とごま油の風味で減塩！ ② みそ汁の実をたくさん入れて減塩！			
13 水	五目うどん	ソフトメン220、鶏むね皮なし肉20、油揚げ5、大根30、ごぼう10、にんじん10、長ねぎ10、干しいたけ1 サラダ油1、みりん1、しょうゆ5、塩少々、かつお厚削り(だし用)適宜	526	21.3	1.7
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	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			
		給食のうどんは、めんを汁に自分で入れて食べます			
14 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	635	22.8	1.7
	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2.5、凍り豆腐2、つきこんにゃく10、キャベツ10、にんじん5、サラダ油0.8 砂糖1.5、みりん1.5、しょうゆ2.5			
	もやしのみそ汁	油揚げ5、もやし30、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
		味が良いから「アジ」という名前になったそうです			
15 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	650	24.8	1.7
	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、干しいたけ1、しょうが少々 にんにく少々、サラダ油1、砂糖1.5、しょうゆ4.5、赤みそ3、トウバンジャン少々、でん粉1.2			
	パンサンスー	サラダチキン8、キャベツ20、もやし20、小松菜15、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、からし少々、ごま油1.2			
		中国の料理です。給食では辛さ控えめに作ります			

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)
18月	米粉パン	米粉パン70(製品重量)	627	28.8	2.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豆とウインナーのチリトマト煮	ウインナー25、蒸し大豆20、じゃが芋55、玉ねぎ40、にんじん15、むき枝豆5、サラダ油1 トマトケチャップ12.5、トマトピューレー10、ウスターソース1.2、砂糖少々、白ワイン0.6 塩少々、こしょう少々、チリパウダー少々、チキンからスープ適宜			
	オニオンドレッシングサラダ	ツナ水煮8、キャベツ30、小松菜20、たまねぎ2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1			
19火	ご飯	米90(炊きあがり200)	639	22.4	1.5
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	肉じゃが	豚かた肉25、白滝20、じゃが芋80、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆5、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			
	ごま和え	もやし30、小松菜20、にんじん5、砂糖1.5、しょうゆ2.5、白すりごま3			
20水	ご飯	米90(炊きあがり200)	652	24.8	1.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	もうかの甘酢あん	もうか40、でんぷん適宜、じゃが芋45、大豆白絞油適宜、玉ねぎ40、にんじん20、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、もやし15、小松菜10、しょうゆ2.5			
21木	きなこ揚げパン	コッパン70(製品重量)、大豆白絞油適宜、きな粉5、砂糖5	571	23.8	2.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ油漬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、しょうゆ2、みりん0.5、サラダ油0.5			
	ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮10、豚かた肉15、豆腐15、もやし10、長ねぎ10、にんじん5、干しいたけ0.8 しょうゆ1.5、塩0.5、こしょう少々、ごま油0.5、チキンからスープ			
22金	ご飯	米90(炊きあがり200)	639	26.2	2.1
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ブルコギ	豚かた肉40、キャベツ35、玉ねぎ35、にら3、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4、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、もやし20、小松菜15、長ねぎ15、にんじん10、きくらげ0.5 サラダ油0.8、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、チキンからスープ適宜			
26火	ご飯	米90(炊きあがり200)	596	23.4	1.4
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉25、生揚げ30、こんにゃく20、大根50、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆3、しょうが1 サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5			
	香りあえ	もやし30、小松菜25、しょうゆ2.5、ごま油少々			
27水	ご飯	米90(炊きあがり200)	620	24.0	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	さばの塩焼き	さば一塩切り身40(1切れ)			
	しょうがあえ	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5			
28木	ご飯	米90(炊きあがり200)	680	25.5	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	納豆	納豆(タレ・からし付き)30(1パック)			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉15、大豆ミート5、じゃが芋70、玉ねぎ50、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			
29金	ご飯	米90(炊きあがり200)	579	24.4	2.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	鶏肉の照り焼き	鶏もも皮無し切り身40(1枚)、しょうゆ2、酒2、みりん2、砂糖1			
	小松菜サラダ	小松菜25、もやし25、にんじん5、酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
あおさのみそ汁	あおさのり5、豆腐20、大根20、長ねぎ15、えのきたけ10、白みそ3、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜				

茨城を食べようウィーク

※ 5月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ (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
	616Kcal	24.6g	エネルギーの24%	350mg	3.6mg	239μg	0.63mg	0.55mg	35mg	1.9g	4.7g

