



令和7年 5月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料 その他	熱量 食塩
	行事給食【八十八夜】 					
1 (木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			668
	いちごジャム	◇いちごジャム				2.5
	ミートボールシチュー	じゃがいも バター	◇肉団子 スキムミルク 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	ホワイトルウ コンソメ こしょう	/
	キャベツとツナのサラダ	油 さとう	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう	843
	お茶プリン	◇お茶プリン				3.3
2 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			632
	かつおカツ	油	◇かつおカツ		ソース	2.1
	水菜とお揚げのサラダ	さとう ごま油	きざみ揚げ	みずな にんじん もやし こまつな	しょうゆ 酢	/
	若竹汁		とり肉 とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん	かつお節 こんぶだし しょうゆ 酒 塩	811 2.5
7 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			691
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉 だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが リート ねぎ	アップルソース カレ-フルク	1.8
	花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ きゅうり	イタリアンレタス	/
	フルーツヨーグルト和え		◇ヨーグルト	パインアップル缶		851 2.1
8 (木)	アップルパン /牛乳	パン	/牛乳	リンゴ 梨 柿		622
	ハンバーグトマトソース	さとう	◇ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ	2.8
	コールスロー	油		キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	/
	たまごスープ		けいらん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	824 3.6
9 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			668
	鶏肉のレモン煮	油 さとう	◇鶏肉でんぶん付き		しょうゆ レモン汁	1.9
	五目きんぴら	ごま油 さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん エリンギ えだまめ しょうが	こんにゃく かつおだし 酒 しょうゆ みりん	/
	麦と野菜のスープ	おおむぎ 油	ぶた肉	にんじん こまつな たまねぎ もやし にんにく	塩 こしょう コンソメ	798 2.2
12 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			673
	マーボー豆腐	油 さとう でんぶん ごま油	とうふ ぶた肉 大豆シチ みそ	ながねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ にら にんにく しょうが	しょうゆ 酒 こしょう トウバンジャン	1.7
	キャベツとしらすのサラダ	ごま油 さとう	◇しらす	キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 酢	/
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				825 2.0
13 (火)	きつねうどん /牛乳	ソフトめん さとう	油あげ とり肉 なんと /牛乳	こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ	かつお節 こんぶだし しょうゆ みりん 塩	655
	米粉のお好み焼き		◇お好み焼き		ソース	2.8
	おかかぼん酢和え	マヨネーズ	かつお節	さやいんげん きゅうり にんじん コーン	◇昆布ぼん酢	/
						773 3.3
14 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			665
	いかリング磯辺フライ	油	◇イカのリングフライ			2.1
	がんもどきの煮物	さといも さとう	◇がんもどき こんぶ	にんじん えだまめ	こんにゃく しょうゆ かつおだし みりん	/
	沢煮椀		ぶた肉 細切りかまぼこ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えのきたけ	かつお節 しょうゆ こんぶだし 塩 酒	800 2.4
15 (木)	ミルクパン /牛乳	パン	スキムミルク /牛乳			640
	チキンカツレツ		◇チキンカツレツ			2.5
	キャロットラペ	オリーブオイル さとう はちみつ	ツナ	にんじん ブロッコリー コーン	レモン汁 塩 こしょう クミン	/
	青豆のポタージュ	じゃがいも バター ◇生クリーム	ベーコン チーズ 牛乳	グリルピーズ たまねぎ	コンソメ ポタージュ こしょう 塩	813 3.2
16 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			675
	あじ生姜醤油揚げ	油	◇あじ生姜醤油揚げ			1.8
	じゃがいものカレーそば	じゃがいも 油 さとう でんぶん	ぶた肉	にんじん グリンピース	カレーパウダー しょうゆ	/
	こまつなのみそ汁		とうふ 油あげ みそ	こまつな にんじん ながねぎ しめじ	かつお節 こんぶだし	837 2.2
19 (月)	毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】 					669
	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			1.9
	つくば鶏つくね焼き	さとう ごま油 でんぶん	◇つくば鶏つくね		しょうゆ 酢	/
	ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ	◇魚肉ソレッド	ごぼう きゅうり にんじん		825
20 (火)	潮来市産野菜のワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶた肉 とうふ	にんじん ながねぎ もやし こまつな しょうが	鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	2.3
	みそラーメン /牛乳	中華めん ごま油	ぶた肉 大豆シチ みそ /牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ にら コーン	中華だし ごまみそラーメン	638
	花豆コロッケ	油	◇白花豆コロッケ			2.7
	チンゲンサイのナムル	ごま油		チンゲンサイ えのきたけ 黄パプリカ 赤パプリカ	しょうゆ からし	792 3.3

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料 その他	熱量 食塩
21 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			630 2.0 / 786 2.4
	納豆		◇納豆			
	野菜炒め	油 でんぷん	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	オスターソース しょうゆ	
	まごわやさしいみそ汁	さつまいも ごま	◇焼竹輪 わかめ 油あげ みそ	だいこん にんじん こまつな 干しいたけ ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
22 (木)	ココアパン/牛乳	パン	ミルクココア/牛乳			634 2.9 / 807 3.6
	ミートオムレツ		◇ミートオムレツ			
	ボンゴレピアンコ	◇ペンネマカロニ バター	ベーコン あさり	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ	酒 コンソメ 塩	
	アスパラガスの豆乳スープ	じゃがいも 油	とり肉 豆乳	アスパラガス はくさい ながねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	
23 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			642 1.9 / 793 2.2
	さばスタミナ焼き		◇まさばスタミナ漬け			
	もやしの塩昆布和え	ごま油 ごま	塩昆布	もやし きゅうり にんじん ピーマン	しょうゆ	
	春雨スープ	はるさめ 油	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ	鶏がらスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
26 (月)	わかめごはん/牛乳	ごはん	わかめごはんの素/牛乳			650 2.7 / 832 3.4
	豆腐ステーキあんかけ	さとう でんぷん	◇豆腐ステーキ		しょうゆ みりん かつおだし	
	蒸し鶏のサラダ		チキンささみ	こまつな きゅうり にんじん 切干大根	ごまドレッシング	
	どさんこ汁	じゃがいも バター	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし さやいんげん コーン ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
27 (火)	カレー南蛮/牛乳	ソフトめん でんぷん	ぶた肉 油あげ /牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	カレーパウダー カレー粉 みりん しょうゆ かつおだし	678 2.4 / 815 2.8
	キャベツ焼き		◇鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ			
	あやめ団子	◇煮込みもち さとう でんぷん			みりん しょうゆ	
28 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			647 2.0 / 817 2.4
	春巻き	油	◇春巻			
	ビビンバ丼の具	ごま油 さとう ごま	ぶた肉 大豆シテ みそ	にんにく チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん ぜんまい水煮	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン テンメツ ャン	
	豆苗入り中華スープ	ごま油	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ 干しいたけ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 中華だし 鶏がらスープ	
29 (木)	びっくり給食					627 2.4 / 804 3.1
	食パン/牛乳	しょくパン	/牛乳			
	チョコクリーム	◇チョコクリーム				
	洋風たまごとし	じゃがいも バター	ベーコン とり肉 けいらん	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
30 (金)	ブロッコリーサラダ	油 さとう		ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ コーン	サラダこんにゃく 酢 しょうゆ 塩 こしょう	631 2.1 / 811 2.7
	メロン			メロン		
	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			
	鶏肉のから揚げ		◇鶏ももから揚げ			
30 (金)	磯香和え	ごま油	ツナ きざみのり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	631 2.1 / 811 2.7
	みそけんちん汁	さといも 油	とうふ 油あげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ながねぎ	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし	

- ・◇は加工品を示しています。
- ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- ・熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年)/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- ・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- ・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	651	25.5	20.0 (28%)	368	4.3	2.2	4.9	平均摂取 栄養量	812	30.6	23.3 (26%)	403	5.5	2.8	6.1
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

5月給食だより

姿勢

食事マナーを守って食べよう

食事のあいさつ

いただきます

ごちそうさま

おはしを上手に使うって、
おいしく食べましょう。

おはしの先を合わせる

上のおはしはえんぴつを
もつように
3本の指でもつ

下のおはしはうごかさない

今月のまるごと茨城産

【茨城県産】

・牛乳

・つくば鶏

・ごぼう

・きゅうり

・豚肉

・豆腐

・ながねぎ

【潮来市産】

・ごはん

「あやめちゃん」

・もやし

・こまつな