

5月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Bブロック

日	曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩 (g) 上段 小学生 下段 中学生
			(赤)おもに体をつくるものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる					
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1	木	★端午の節句献立								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			692
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 てんぷん	おろしドレッシング ラード	しょうゆ 香辛料	2.2
		きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん	
		山菜汁	鶏肉 かまぼこ		人参	わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ 大根 ねぎ			しょうゆ 和風だし 塩 みりん	881
		柏もち					柏もち			2.8
2	金	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース リんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー		マリナラソース 赤ワイン スープストック	706
		牛乳		牛乳						2.4
		チキンナゲット	鶏肉 大豆 おから			にんにく しょうが	米粉 どうもろこし粉 砂糖 てんぷん	油	しょうゆ 塩 香辛料	888
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コールドレッシング		2.9
5	月	こどもの日								
6	火	振替休業日								
7	水	カレーうどん(ソフト麺・汁)	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	うどん てんぷん カレールー		しょうゆ みりん 和風だし	660
		牛乳		牛乳						2.3
		ひとくち焼きいも					さつまいも 砂糖			
		切干大根とツナのサラダ	ツナ		人参	切干大根 きゅうり もやし		イタリアンドレッシング		787
									2.9	
8	木	★筋肉もりもり献立								
		肉たまごそぼろ丼 (ご飯・肉たまごそぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵		人参	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷん	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし	656
		牛乳		牛乳						1.8
		ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		小松菜 人参			ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ こしょう	855
									2.3	
9	金	ご飯 牛乳		牛乳			米			649
		鶏肉とれんこんの甘辛炒め	鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 れんこん	でんぷん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.2
		春雨サラダ	チキンハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	843
		わかめと玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	玉ねぎ しめじ			和風だし	2.7
12	月	コッペパン(いちごジャム)					コッペパン いちごジャム			617
		牛乳		牛乳						2.3
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 てんぷん	ラード 油	ケチャップ 酢 しょうゆ	
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	788
									3.1	
		野菜と豆のスープ	ウインナー ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 青えんどう コーン	赤いんげん		コンソメ こしょう スープストック	
13	火	★日本の味めぐり(青森県)								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			619
		めばるの塩焼き	めばる						塩	2.2
		バラ焼き風野菜炒め	豚肉		人参 にら	玉ねぎ 切干大根 りんご にんにく しょうが	はちみつ		しょうゆ コチュジャン 酒 中華だし こしょう	798
									2.7	
14	水	★かみかみ献立								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			644
		鶏肉のレモン風味	鶏肉			しょうが レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	1.8
		かみかみごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン 枝豆		コールドレッシング		830
									2.3	
15	木	揚げパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖	油		640
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		1.8
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖 じゃがいも	ラード	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 中濃ソース こしょう	817
									2.3	
16	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			625
		豚肉と根菜のしょうが炒め	豚肉		人参	れんこん ごぼう 切干大根 しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 中華だし	2.2
		オーシャンサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	810
		キムチスープ	生揚げ みそ		にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		中華だし	2.7
19	月	★おいしお献立								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			643
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん 小麦粉	油	塩	1.9
		キャベツの浅漬け		昆布	人参	キャベツ きゅうり 切干大根			浅づけの素	818
									2.2	
		親子煮	鶏肉 豆腐 卵		人参	ねぎ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖 てんぷん	油	しょうゆ 酒 塩	

茨城をたべようウィーク

20	火	パイナップル 牛乳		牛乳		パイナップル			645 2.5
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ラード	
		ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	
		ABCスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	コンソメ こしょう スープストック	
21	水	★城ノ内中学校リクエスト献立							602 1.6
		ご飯					米		
		発酵乳(いちご)		発酵乳					
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	てんぷん	しょうゆ 酒	791 2.1
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	しょうゆ 酢	
22	木	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		和風だし	614 1.9
		★龍ヶ崎小学校リクエスト献立							
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 てんぷん		762 2.2
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖	しょうゆ 酢	
23	金	なめこ汁	生揚げ みそ		ほうれん草	なめこ ねぎ 大根		和風だし	664 2.5
		ポークカレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	米 大麦 じゃがいも カレールー	カレー粉 ガラムマサラ	
		牛乳		牛乳					
		福神漬け				福神漬け			
26	月	ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー		862 3.1
		★長山小学校リクエスト献立							
		ご飯					米		
		牛乳(ミルメークコーヒー)		牛乳			ミルメーク(コーヒー)		
27	火	豚キムチ炒め	豚肉		人参 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖	しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	840 2.6
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖	しょうゆ	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		和風だし	
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
28	水	オムレツ	卵				砂糖 てんぷん	油	619 2.1
		イタリアンサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉 てんぷん	生クリーム	
		みそラーメン (ソフト中華麺・スープ)	豚肉 なると みそ		人参	もやし 玉ねぎ コーン にんにく	中華麺	中華だし しょうゆ 鶏がらスープ	
29	木	牛乳		牛乳					639 2.8
		ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 てんぷん	ラード 油	
		豆乳杏仁フルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	豆乳ゼリー りんごゼリー		
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
30	金	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉	塩 香辛料	683 2.0
		枝豆サラダ	かに風味かまぼこ			枝豆 もやし きゅうり		和風ドレッシング	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 てんぷん	ごま油	
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
31	土	鶏肉のオイスターソース焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ	オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう	619 2.1
		春雨の中華炒め	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	
		ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ ねぎ	ワンタン	しょうゆ 中華だし	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

5月給食だよ

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーを補給しています。
朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができま
せん。午前中の授業に集中するためにも、朝食を毎日とる習慣を
付けることが大切です。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康に過ごしましょう。



【第三子の給食費無償化】今年度も、小中学校に同時に3人以上就学している世帯につきましては、3人目以降の給食費の無償化を行っています。申請は3人目以降のお子さんが通う学校にお願いします。

【給食費の引き落とし日】4月分の給食費の引き落としは6月30日(月)です。よろしくお願ひいたします。

