



5月

給食予定献立表



茨城県立霞ヶ浦雙学校

日		曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal)
☆端午の節句 献立☆				3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				たんぱく質(g)
				体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	食塩相当量(g)
			コーン茶飯		とうもろこし	県産こしひかり	酒 鯖鯉だし 醤油	633
1	木	根菜入りいわしフライ	根菜入りいわしフライ					24.6
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 豚ひき肉	人参 グリンピース	白滝 三温糖 米油 片栗粉	醤油	18.4	
		若竹汁	若布	筍	花麴	醤油 塩 鯖鯉だし	2.2	
		子どもの日ゼリー(日向夏)				日向夏ゼリー		
2	金	豚丼	豚小間肉 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	白滝 三温糖	醤油 みりん 酒 和風だし	642	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		28.4	
		五目かき玉	鶏小間肉 卵	人参 筍 木耳 長葱		醤油 めんつゆ 塩	19.3	
		オレンジ		オレンジ			2.0	
7	水	きな粉揚げパン	きな粉		県産小麦粉 三温糖 米油	塩	736	
		シーザーサラダ	チーズ	きゃべつ 胡瓜 パプリカ	クルトン	シーザードレッシング	25.0	
		南瓜のシチュー	鶏小間肉 あさり 牛乳	南瓜 しめじ 人参 玉葱 グリンピース	小麦粉 米油 バター	コンソメ 塩 こしょう	34.4	
							2.8	
8	木	ご飯			県産こしひかり		686	
		鶏の葱みそ焼き	鶏肉 白みそ	玉葱 長葱 生姜	三温糖	酒 醤油 みりん	34.0	
		肉じゃが	豚小間肉	人参 玉葱 いんげん	じゃが芋 白滝 三温糖	醤油 みりん 和風だし	18.4	
		かぶのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	かぶ 人参 長葱		鯖鯉だし	2.1	
9	金	ひき肉カレー	豚ひき肉	玉葱 人参 枝豆 生姜 にんにく	じゃが芋 米油	カレー粉 中濃ソース	753	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		27.4	
		オーシャンサラダ	若布 かに風蒲鉾	きゃべつ 胡瓜 とうもろこし	ごま油 三温糖 ごま	酢 塩 醤油	25.2	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.5	
12	月	ご飯			県産こしひかり		679	
		豚肉の生姜レン炒め	豚肉	生姜 玉葱 きゃべつ	片栗粉 三温糖 米油	レモン果汁 酒 醤油 塩 みりん	30.9	
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー 胡瓜 パプリカ	ごま	棒々鶏ドレッシング レモン果汁	22.8	
		里芋のみそ汁	油揚げ みそ	大根 人参 長葱 しめじ	里芋	鯖鯉だし	2.1	
13	火	ご飯			県産こしひかり		632	
		鰯フライ	鰯フライ			中濃ソース	26.5	
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん 酢	19.8	
		きゃべつのみそ汁	厚揚げ みそ	玉葱 キャベツ えのき		鯖鯉だし	2.1	
14	水	醤油ラーメン	豚小間肉 なんと	にんにく 人参 もやし 長葱 チンゲン菜 とうもろこし	米油	醤油ラーメンの素 ガラスープ こしょう	641	
		(中華麺)			県産小麦粉		30.5	
		枝豆入り玉子焼き	枝豆入り玉子焼き				18.4	
		切干大根のサラダ	若布 ツナ	切干大根 胡瓜 人参	三温糖 ごま油	醤油 酢	3.3	
15	木	ご飯			県産こしひかり		669	
		鶏肉の南部焼き	鶏肉		三温糖 米油 ごま	みりん 醤油	35.3	
		炒り豆腐	豆腐 鶏ひき肉 卵	人参 長葱 干し椎茸 グリンピース	ごま油 三温糖	醤油 酒 和風だし	21.6	
		なめこ汁	油揚げ みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鯉だし	2.0	
16	金	二色丼(肉そぼろ・炒り卵)	鶏・豚ひき肉 卵	生姜	米油 三温糖 ごま	酒 醤油	712	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		31.7	
		ほうとう汁	鶏小間肉 なんと みそ	南瓜 小松菜 牛蒡 長葱	ほうとう麺 米油	鯖鯉だし	23.7	
		オレンジ		オレンジ			1.4	



5月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

日 曜		献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
☆美味しお 献立☆	19 月	ガパオライス (むぎ 麦ご飯)	豚ひき肉 大豆	玉葱 ビーコン バター かりん粉 生姜 にんにく	ごま油 三温糖		658
		豆ツナサラダ	ツナ 大豆	きゃべつ 胡瓜 枝豆	県産こしひかり 米粒麦	オイスターソース 鶏がらだし 醤油	26.5
		メロンゼリー		基準の食塩相当量2.0以下で、おいしく減塩		ソイドレッシング メロンゼリー	19.2 1.1
					県産こしひかり		745
20 火	ご飯	春巻き	春巻き				19.3
	ひじきと牛蒡のサラダ	ハム ひじき	牛蒡 胡瓜 とうもろこし	マヨネーズ ごま	醤油	31.5	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	にら	じゃが芋	鯖鯉だし	2.6	
21 水	コッペパン			県産小麦粉		677	
	いちごジャム			いちごジャム		26.1	
	大豆ミートオムレツ	大豆ミートオムレツ				24.7	
	ミックスポテト	ベーコン チーズ	人参 グリンピース とうもろこし	じゃが芋 バター	塩 こしょう	3.5	
	きゃべつのミルクスープ	あさり 牛乳	きゃべつ 玉葱 パセリ	バター 三温糖	コンソメ 塩 こしょう		
22 木	ご飯			県産こしひかり		665	
	鶏肉の香草焼き	鶏肉 粉チーズ	パプリカ パセリ	米油 パン粉	こしょう	29.0	
	コールスロー		きゃべつ 人参 とうもろこし	米油 マヨネーズ 三温糖	塩 こしょう	21.6	
	イタリアンスープ	ベーコン 卵 粉チーズ	人参 玉葱 パセリ	じゃが芋 パン粉	コンソメ 塩 こしょう	1.5	
23 金	親子丼 (むぎ 麦ご飯)	鶏小間肉 卵 なんと	玉葱 しめじ グリンピース	三温糖 米油	醤油 みりん 酒 和風だし	716	
	けんちん汁			県産こしひかり 米粒麦		29.2	
	いちごヨーグルト	豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 牛蒡 干し椎茸	里芋 こんにゃく 米油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鯉だし	21.5	
		いちごヨーグルト				1.9	
26 月	ご飯			県産こしひかり		689	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜		醤油 みりん 酒	32.1	
	南瓜のそぼろ煮	豚ひき肉	生姜 南瓜 グリンピース	三温糖 米油 片栗粉	醤油	20.4	
	厚揚げと野菜のみそ汁	厚揚げ みそ	人参 大根 しめじ 小松菜	じゃが芋	鯖鯉だし	2.0	
27 火	ご飯			県産こしひかり		706	
	いかのかりん揚げ	いか ごま	生姜	片栗粉 三温糖 米油	みりん 醤油	33.0	
	厚揚げともやしの炒め物	厚揚げ 豚ひき肉	にら もやし 人参 木耳	ごま油 片栗粉	醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	25.2	
	じゃが芋の豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし	2.2	
28 水	けんちんうどん (ソフト麺)	鶏小間肉 油揚げ	大根 人参 長葱 白菜 干し椎茸	里芋 県産小麦粉	醤油 酒 みりん 塩 鯖鯉だし	734 31.7	
	ひじき入り玉子焼き	ひじき入り玉子焼き				25.0	
	カルシウムいっぱいサラダ	ちりめんじゃこ チーズ	きゃべつ 小松菜		ごまドレッシング	3.2	
29 木	ご飯			県産こしひかり		642	
	鯖のみそレモン焼き	鯖 みそ	生姜	三温糖	みりん 酒 レモン果汁	31.5	
	大根とツナの煮物	ツナ 角切り昆布	大根	三温糖	醤油 酒	20.9	
	ごま豚汁	豚小間肉 油揚げ ごま みそ	人参 大根 長葱 ごぼう	米油	鯖鯉だし	2.0	
30 金	セルフオムライス	鶏小間肉 卵	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	米油 バター	ケチャップ 塩 こしょう	654	
	麦と野菜のスープ	ウィンナー	玉葱 人参 きゃべつ エリンギ	押麦 じゃが芋 米油	コンソメ 塩 こしょう	25.0	
	オレンジ		オレンジ	チキンライスに、薄焼き卵をのせて、自分だけのオムライスを作ろう!		20.4	
						2.1	

☆5月の食育目標☆ 『食事のマナーを身につけよう』
☆献立のコンセプト☆ 給食で初夏の爽やかさを感じよう

行事食を たのしもう



☆毎月第3日曜日は『茨城をたべようDay』☆
それから始まる1週間は『茨城をたべようWeek』
ご家庭でも茨城県産品を食卓に取り入れましょう!