

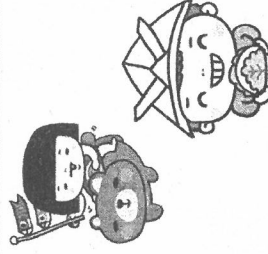
5 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	主 体 の 組 織 を つ く る		主 材		主 に エ ネ ルギ ー に なる		エ ネ ルギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
		あ	か	み	と	き	い				ろ
2 月	たけのこごはん さばのたつたあげ きゅうりとキャベツのあさつげ わかめとたまごのすまし汁 こどもの日デザート	牛乳	わかめ	にんじん	たけのこ きゅうり	キャベツ	ねぎ	661	22.4	25.2	
6 日	ごはん ハッシュドポーク シーザーサラダ いちごシュークリーム	牛乳	生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ	ねぎ	706	21.9	26.2	
9 日	ごはん 中華うま煮 しゅうまい2こ コロコロきゅうり	牛乳	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	キャベツ	たけのこ	630	25.8	18.3	
10 日	ミルクココヤシパン トマトオムレツ イタリアンサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳	ごまつな	キャベツ	たまねぎ	きゅうり	640	27.0	21.9	
11 日	ごはん あじフライ (V-1) ひじきのごちく豆 とん汁	牛乳	ひじき	にんじん	だいこん	ねぎ	キャベツ	690	27.8	20.2	
12 日	黒ロールパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ まっ茶プリン	牛乳	粉チーズ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	661	22.9	23.7	
13 日	ごはん 肉やさいいため 中華スープ オレンジ	牛乳	牛乳	にら	キャベツ	オレンジ	もやし	612	24.5	17.7	
16 日	ごはん いわしのおかか煮 ほろれんそうのごまめえ みそけんちん汁	牛乳	わかめ	ほうれんそう	もやし	だいこん	ごぼう	644	29.7	19.0	
17 日	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ プロットソーダ シモンカスタードタルト	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	683	26.8	25.6	
18 日	もち麦ごはん チキンカレー プロットソーダ シモンカスタードタルト	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	760	21.6	24.6	
19 日	ココアココヤシパン ジャーマンポテト きょうざスープ カラフルボンチ	牛乳	牛乳	チンゲンサイ	ねぎ	みかん	キャベツ	630	20.3	17.0	
20 日	ごはん とり肉のからあげ ツナとひじきのサラダ ほろれんそうとたまごのスープ	牛乳	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	きゅうり	681	27.1	26.6	
23 日	ごはん なつとう じゃがいものほろろ煮 こまつなのいそかあえ	牛乳	のり	ごまつな	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	647	25.5	13.9	
24 日	はちみつココヤシパン しょうゆラーメン にらのナムル 肉とやさいのつつみむし	牛乳	牛乳	にら	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	605	23.5	20.9	
25 日	ごはん かなみかごかますのマヨネーズやき きりぼりだいこんの煮もの 肉だんごとキャベツのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	切干しだいこん	キャベツ	たまねぎ	638	24.0	20.4	
26 日	米粉パン ポークピエンス マカロニサラダ ほろれんそう	牛乳	チーズ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	656	27.6	26.7	
27 日	もち麦ごはん 貝だくさん マーボー-とうふ はるまき きゅうりとやましのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん	ねぎ	たけのこ	きゅうり	737	25.4	27.1	
30 日	◆日本味めぐり～茨城県～ ごはん こほう入りメンチカツ (V-1) れんこんサラダ ぬつぱ汁 くりのムース	牛乳	牛乳	にんじん	だいこん	しめじ	ねぎ	れんこん	729	21.2	26.6
31 日	バターロールパン スクランブルエッグ ミネストローネ 県産ヨーグルト	牛乳	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	641	23.5	26.3	

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導下さい。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。気を付けて食べましょう。

※4月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【ねぎ、豚肉、もやし、キャベツ、冷凍小松菜、冷凍アスパラガス、とり肉、たまねぎ、きゅうり、冷凍豆腐、じゃがいも、にんじん】



◆ 日本味めぐり ◆

5月30日 (月)

いばらきけん

茨城県

