

| 日曜 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | 中学校 | | | |
|-----|---|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------|--|----------------------------|-------------------------------|---------|------|------|
| | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整えるもとになる | | エネルギーのもとになる | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆制品 (主にたんぱく質) | 牛乳・小魚 海藻 (主に加わり) | 緑黄色野菜 (主に加わり) | その他の野菜・果物 (主にビタミンC) | 穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物) | 油脂 (主に脂肪) | 830 | 33.0 | 23.0 | |
| 2月 | たけのこごはん 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁 | 牛乳 | とり肉 油揚げ さば 豆腐 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ | ごはん でん粉 | 油 | 814 | 28.0 | 28.3 |
| 3火 | 憲法記念日 | | | | | | | | | | |
| 4水 | みどりの日 | | | | | | | | | | |
| 5木 | こどもの日 | | | | | | | | | | |
| 6金 | ミニミルクロールパン スバゲティナポリタン フレンチサラダ こどもの日ゼリー (りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー) | 牛乳 | 豚肉 ベーコン ハム 豆乳 | 牛乳 粉チーズ | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし りんご果汁 レモン果汁 | パン スバゲティ | 油 ドレッシング | 772 | 29.5 | 24.7 |
| 9月 | ごはん 中華うま煮 ポークしゅうまい (小2個/中3個) ココロきゅうり | 牛乳 | 豚肉 いか えび | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり | ごはん でん粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 787 | 33.7 | 18.3 |
| 10火 | もち麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ レモンカスターダルト | 牛乳 | とり肉 ハム 卵 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ カリフラワー とうもろこし レモン果汁 | ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 | 油 ドレッシング ごま | 917 | 25.5 | 27.3 |
| 11水 | ココアコッペパン トマトオムレツ イタリアンサラダ ワンタンスープ | 牛乳 | 卵 とり肉 ハム 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん こまつな | たまねぎ きゅうり キャベツ もやし | パン ワンタン | 油 ドレッシング | 833 | 29.9 | 31.9 |
| 12木 | ごはん あじフライ (小袋ソース) 昆布の五目豆 みそけんちん汁 | 牛乳 | あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ とり肉 豆腐 | 牛乳 昆布 | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | ごはん パン粉 さとう さといも | 油 | 859 | 35.1 | 23.3 |
| 13金 | バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 枝豆のマリネ コーンポタージュ | 牛乳 | 豚肉 とり肉 ハム | 牛乳 生クリーム | にんじん | たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし | パン さとう | バター ドレッシング | 829 | 32.7 | 33.7 |
| 16月 | ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしのサラダ | 牛乳 | 豆腐 豚肉 とり肉 ハム | 牛乳 | にんじん | ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり | ごはん さとう でん粉 小麦粉 はるさめ | 油 ごま ごま油 | 891 | 32.2 | 26.9 |
| 17火 | もち麦ごはん ハッシュドポーク シーザーサラダ 抹茶プリン | 牛乳 | 豚肉 ハム | 牛乳 生クリーム | にんじん | たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし | ごはん 大麦 抹茶プリン | 油 ドレッシング | 844 | 25.2 | 25.9 |
| 18水 | バターコッペパン ジャーマンポテト ミートボールスープ カラフルボンチ | 牛乳 | ベーコン とり肉 豚肉 | 牛乳 | パセリ にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ りんご果汁 いちご果汁 もも缶 みかん缶 パイナップル | パン じゃがいも | バター | 770 | 25.2 | 24.2 |
| 19木 | ごはん とり肉のから揚げ ひじきの炒り煮 ほうれん草と卵のみそ汁 | 牛乳 | とり肉 油揚げ 豚肉 卵 | 牛乳 ひじき | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ねぎ | ごはん でん粉 さとう | 油 | 842 | 33.2 | 28.8 |
| 20金 | 米粉パン ポークビーンズ ツナとかいそうのサラダ ぶどうゼリー | 牛乳 | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 チーズ わかめ こさかおり | にんじん トマト缶 | たまねぎ きゅうり キャベツ ぶどう果汁 | パン じゃがいも さとう | 油 ドレッシング ごま | 822 | 35.9 | 30.5 |
| 23月 | ◆日本味めぐり～茨城県～◆ ごはん ごぼう入りメンチカツ (小袋ソース) れんこんサラダ めっぺ汁 栗のムース | 牛乳 | 豚肉 ハム とり肉 豆腐 豆乳 | 牛乳 | にんじん | ごぼう たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし だいこん しめじ ねぎ | ごはん パン粉 さといも | 油 ごま ドレッシング マヨネーズ くり | 875 | 25.7 | 28.5 |
| 24火 | ごはん セルフピピンパの具 わかめと卵のスープ オレンジ | 牛乳 | 豚肉 卵 | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | だいずもやし たまねぎ オレンジ | ごはん | 油 ごま | 764 | 28.7 | 20.5 |
| 25水 | ミニはちみつコッペパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し (小1個/中2個) にらのナムル ◎チーズ | 牛乳 | 豚肉 なると とり肉 ハム | 牛乳 ひじき ◎チーズ | にんじん にら | キャベツ とうもろこし ねぎ メンマ たまねぎ だいずもやし | パン ちゃんぽんめん 小麦粉 | 油 ごま ごま油 | 828 | 33.5 | 31.0 |
| 26木 | ごはん いわしのしょうが煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁 | 牛乳 | いわし 豚肉 豆腐 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | もやし だいこん ねぎ ごぼう | ごはん さとう じゃがいも | 油 ごま 油 | 769 | 30.0 | 18.8 |
| 27金 | 揚げパン (パンフキンロールパン) スクランブルエッグ ミネストローネ ヨーグルト | 牛乳 | 卵 ウィンナー ベーコン | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | ほうれんそう にんじん トマト缶 | とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ | パン さとう マカロニ | 油 バター | 826 | 28.9 | 31.0 |
| 30月 | ごはん ミナミカゴカマスのカレーマヨ焼き 切干し大根の煮もの キャベツのみそ汁 | 牛乳 | ミナミカゴカマス とり肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん | 切干しだいこん キャベツ たまねぎ | ごはん さとう | 油 マヨネーズ | 792 | 29.7 | 23.8 |
| 31火 | ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のいそかあえ | 牛乳 | 納豆 豚肉 | 牛乳 のり | にんじん こまつな | たまねぎ グリーンピース もやし | ごはん じゃがいも さとう | 油 | 785 | 28.6 | 14.6 |

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※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、鶏肉、冷凍アスパラガス、たまねぎ】
 ※4月分の給食費口座振替日は5月9日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 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。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎今月の揚げパン配送校◎
 27日:界小・吾妻小・南中
 ※その他の学校は6月に予定しています。

