



5月 こんだて表（中学校）



令和7年度 茨城県南部学校給食共同調理場

★ラッキー
にんじん

お魚
ひき

お魚
ひき

お魚
ひき

★ラッキー
にんじん

お魚
ひき

お魚
ひき

お魚
ひき



	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1 木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	パンにチョコクリームをぬって食べよう のり塩ポテト ベーコンと野菜のスープ 三色サラダ	ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	741 21.8 3.3	
2 金	ごはん	牛乳	今日はこどもの日の行事食です。 かつおカツソースかけ 春野菜のみそ汁 あさづけ ☆こどもの日ゼリー	かつお あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	783 22.5 2.7	
7 水	麦ごはん	ジョア (ブルーベリー)	ひき肉のカレー ヘルシーサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく りんご こんにゃく きゅうり	たまねぎ コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	775 21.8 3.1
8 木	ミルクパン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) クリスピーチキン ミネストローネ ごぼうサラダ 	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●スズキニ キャベツ きゅうり グリーンピース ごぼう	たまねぎ もやし	パン マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	842 28.2 3.5
9 金	ごはん	牛乳	小籠包(2個) マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にら にんじん	しょうが だいのこ きゅうり	にんにく ●ねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら ドレッシング	803 28.2 2.6
12 月	わかめごはん	牛乳	今日は大阪府の郷土料理です (ごんぼ汁・小松菜の炊いたん) 赤魚みそ粕漬 け ごんぼ汁 小松菜の炊いたん	あかうお とりにく こやとうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ キャベツ	ごはん		730 39.3 3.3	
13 火	ブランコッペ	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(牛乳) カレーロール コーンポタージュ 野菜サラダ	ぶたにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン きゅうり	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	742 25.6 4.0	
14 水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 豆腐と大根のみそ汁 ◆オレンジ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ だいこん オレンジ	にんにく もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	814 32.0 3.5
15 木	ロールパン	牛乳	オムレツのデミソースかけ (▲チキンナゲット) 鶏ボールスープ ツナサラダ	たまご とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	りんご	パン さとう パンこ	ドレッシング	799 30.3 4.1
16 金	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 山菜うどん汁 しらたきと野菜のごまあえ	ちくわ とりにく なるこ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	なめこ ●しいたけ さんさい しらたき もやし	●ねぎ キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	840 36.6 5.3
19 月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 豚汁 磯和え	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし	ごぼう ●ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	919 38.4 3.0
20 火	トマトクリーム パスタ	牛乳	野菜スープ 米粉のメープルマフィン	ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	●たまねぎ キャベツ	コーン	スパゲティ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	694 24.0 3.5
21 水	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 キャベツのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	にしん あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが だいのこ グリーンピース	キャベツ しらたき	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	748 27.2 3.1
22 木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんで食べよう ロングウィンナーケチャップソース ワンタンスープ ぶちぶちサラダ	ウィンナー ぶたにく	牛乳 かいそうめん	にんじん にら	●たまねぎ きゅうり	もやし キャベツ	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	728 28.2 4.4
23 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ ☆いちごゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	●たまねぎ きゅうり にんにく グリーンピース	キャベツ コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	828 20.5 3.0
26 月	ごはん	牛乳	あじのねぎソースかけ もやしと油揚げのみそ汁 香味漬 け	アジ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん	●ねぎ	ごはん さとう	ごま	729 43.4 5.7
27 火	丸パン横切り	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ) パンにソーセージステーキをはさんで食べよう ソーセージステーキ あさりのトマトスープ チーズサラダ	ソーセージ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	●たまねぎ コーン	パン さとう	ドレッシング	761 34.6 4.9
28 水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) 鶏のてり焼き ほうれん草のみそ汁 五目さんびら 	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが えのき れんこん つきこん	だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	763 31.4 3.9
29 木	ラーメン ☆バックめん	牛乳	棒餃子 みそラーメンスープ 青菜の中華サラダ	ぶたにく とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ パプリカ	にんにく もやし キャベツ メンマ	コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	765 28.2 4.2
30 金	ごはん	牛乳	三色丼 春雨スープ ☆ヨーグルト	とりにく おから かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	えだまめ こんにゃく ●たまねぎ キャベツ	しょうが コーン	ごはん さとう はるさめ	あぶら	777 28.0 2.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつきます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は茨川産を使う予定です。太字の野菜はしゅせんです。

☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましようのマークです。



携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシピ