



# 令和8年 5月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料 その他	熱量 食塩
行事給食【端午の節句】 						
1 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			656 2.1 / 833 2.5
	かつおカツ	油	◇かつおカツ		リス	
	アスパラとハムの炒め物	油	チキンハム	アスパラガス キャベツ しめじ コーン	コンソメ こしょう しょうゆ オスターソース	
	沢煮椀		ぶた肉 細切りかまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	かつおだしパック 塩 こんぶだし 酒 しょうゆ	
	日向夏ゼリー	◇日向夏ゼリー				
7 (木)	食パン/牛乳	しょくパン	/牛乳			634 2.9 / 802 3.5
	いちごジャム	◇いちごジャム				
	レモンハーブチキン		◇レモンハーブチキン			
	ジュリエヌサラダ	油		キャベツ だいこん みずな にんじん	酢 塩 こしょう	
	グリーンポターージュ	じゃがいも バター ◇生クリーム	ベーコン チーズ 牛乳	グリルパスタ たまねぎ	コンソメ ポターージュ こしょう	
8 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			631 1.9 / 782 2.2
	ほっけのみりん干し		◇ほっけのみりん干し			
	高野豆腐の卵とし煮	油 さとう	高野豆腐 ぶた肉 けいらん	にんじん たまねぎ えだまめ	こんにゃく しょうゆ みりん	
	まごわやさしいみそ汁	さつまいも ごま	◇焼竹輪 わかめ 油あげ みそ	だいこん にんじん こまつな 干ししいたけ ながねぎ	かつおだしパック こんぶだし	
11 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			663 2.1 / 812 2.4
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉 大豆 スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが リードわか	アップルソース カルダール	
	チンゲンサイサラダ	油 さとう		チンゲンサイ フロccoli きゅうり 黄パプリカ	酢 塩 しょうゆ こしょう	
	型抜きチーズ		◇型抜きチーズ			
12 (火)	味噌ラーメン/牛乳	中華めん ごま油	ぶた肉 大豆シチ みそ /牛乳	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ たら コーン にんにく しょうが	中華だし ごまみそソース	668 3.0 / 784 3.4
	アメリカンドッグ	油	◇アメリカンドッグ			
	メンマサラダ	ごま ごま油 さとう		メンマ ほうれんそう だいこん にんじん	しょうゆ	
13 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			657 2.0 / 825 2.4
	ハンバーグトマトソース	さとう	◇ハンバーグ	マッシュルーム	デミグラスソース リース ケチャップ しょうゆ	
	ひじきのマリネ	油 さとう	チキンささみ ひじき	にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ こしょう	
	アルファベットスープ	ABCマカロニ	ウインナー ひよこまめ	たまねぎ こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう	
14 (木)	ミルクパン/牛乳	パン	スキムミルク /牛乳			612 2.5 / 774 3.2
	ポテトカップグラタン		◇野菜グラタン			
	イタリアンサラダ		◇かに風味ルー	フロccoli キャベツ コーン にんじん	イタリアンレタス	
	たまごスープ	でんぷん	けいらん とり肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん	コンソメ 塩 こしょう	
15 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			668 2.1 / 794 2.4
	鶏の唐揚げ		◇鶏の唐揚げ			
	野菜ソテー	バター	ベーコン	こまつな カリフラワー ヤングコーン エリンギ 赤パプリカ 黄パプリカ	カルダール コンソメ 塩 こしょう	
ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	コンソメ しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう		
18 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			629 1.9 / 805 2.2
	白身魚のフライ	油	◇白身魚のフライ		リス	
	昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	しょうゆ	
どさんこ汁	じゃがいも バター	ぶた肉 とうふ みそ	にんにく しょうが もやし にんじん コーン ながねぎ さやいんげん	かつおだしパック こんぶだし		
毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】 						
19 (火)	鶏つくねうどん /牛乳	ソフトめん さとう でんぷん	◇つくね鶏つくね きざみ揚げ /牛乳	だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ みずな しょうが	かつおだしパック こんぶだし しょうゆ 塩	647 2.7 / 766 3.3
	県産厚焼き玉子		◇茨城県産厚焼き玉子			
	こまつなの ごまマヨネーズ和え	マヨネーズ ごま	ツナ	こまつな れんこん きゅうり にんじん	しょうゆ	
20 (水)	わかめご飯/牛乳	ごはん	わかめごはんの素 /牛乳			649 2.6 / 830 3.3
	豆乳ステーキそばろあんかけ	油 さとう でんぷん	◇豆乳ステーキ ぶた肉	干ししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん かつおだし	
	お浸し		かつお節	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも	油あげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	かつおだしパック こんぶだし	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料 その他	熱量 食塩
21 (木)	ココアパン /牛乳	パン	/牛乳		ミルクココア	644 2.3 / 818 3.0
	チキンフリット		◇鶏と野菜のフリット			
	コーンサラダ			チンゲンサイ キャベツ コーン にんじん	ゴマドレッシング	
	クラムチャウダー	じゃがいも	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	コンソメ 塩 こしょう パセリソース	
22 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			646 2.1 / 777 2.3
	しゅうまい		◇しゅうまい			
	ホイコーロー	油 さとう でんぷん	ぶた肉	にんにく にんじん キャベツ ピーマン たけのこ	酒 テマリ醤油 しょうゆ トウバンジャン	
	春雨スープ	はるさめ ごま油	とうふ	しょうが にんじん もやし しめじ たら ながねぎ	鶏がらスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
25 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			639 1.7 / 793 2.0
	あじ生姜醤油揚げ	油	◇あじ竜田揚げ			
	ごぼうサラダ	ごま	ハム	ごぼう にんじん きゅうり	ごまドレッシング	
	のっぺい汁	さといも でんぷん	とり肉 とうふ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ	こんにゃく 塩 かつおだしパック こんぶだし しょうゆ	
26 (火)	花ふうどん /牛乳	ソフトめん ◇花ふ	ぶた肉 油あげ とうふ /牛乳	にんじん はくさい ながねぎ こまつな 干しいたけ しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ こんぶだし かつおだしパック	642 2.6 / 784 3.2
	鶏肉と枝豆のキャベツ焼き		◇鶏肉と枝豆のキャベツ焼き			
	あやめ団子	◇煮込みもち さとう でんぷん			みりん しょうゆ	
27 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			635 2.0 / 792 2.4
	納豆		◇納豆			
	塩こうじ肉じゃが煮	じゃがいも 油 さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	しらたき ◇塩こうじ しょうゆ 酒 かつおだし	
	もずくのみそ汁		もずく 油あげ みそ	オクラ もやし なめこ にんじん ながねぎ	かつおだしパック こんぶだし	
28 (木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			623 2.6 / 784 3.3
	メープルジャム	◇メープルジャム				
	いかリングフライ	油	◇いかリングフライ			
	きのこのサラダ	ごま油 さとう		えのきだけ しめじ こまつな にんじん コーン	しょうゆ 酢	
29 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			699 1.8 / 853 2.1
	チャーチン豆腐	油 さとう でんぷん	厚揚げ ぶた肉 大豆シ みそ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒	
	くらげ入りこんにゃくサラダ	ごま油 さとう	◇中華くらげ		サラダこんにゃく しょうゆ 酢	
	メロンゼリー	◇メロンゼリー				

◇は加工品を示しています。

※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。

- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年) / 〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。



小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	646	25.1	19.7 (27%)	407	4.8	2.3	5.1	平均摂取 栄養量	800	30.0	22.5 (25%)	447	6.0	2.7	6.2
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

# 5月給食だより

## 今月のまるごと茨城デー

### 【潮来市産】

・こまつな

### 【茨城県産】

・ソフトめん

・つくば鶏つくね

・県産厚焼き玉子

・ごぼう

・しめじ

・ながねぎ

・みずな

・れんこん

・きゅうり

・牛乳

・きざみ揚げ



みんなに  
食べてほしい



<p><b>まごわ(は)</b> やさしい!</p> <p>日本の伝統食材</p>	<p><b>まめ(豆類)</b></p> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p><b>ごま(種実類)</b></p> <p>無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりになどもいいですね。</p>	<p><b>わ(は)かめ</b> (海そう類)</p> <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもおいしいですね。</p>
<p><b>やさい</b> (野菜類)</p> <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。</p>	<p><b>さかな</b> (魚類、小魚類)</p> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p><b>しいたけ</b> (きのこ類)</p> <p>しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p><b>いも</b> (いも類)</p> <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。</p>

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れましょう。