令和7年度

小学校 5月分　学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて 主食等	牛乳	こんだて 副食	主に体をつくるもとになる食品（あか）		主に体の調子を整えるもとになる食品（みどり）		主にエネルギーのもとになる食品（きいろ）		エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
1	木	むぎごはん	○	いろどりやさいのみそバターどんのぐ ワンタンスープ やめちゃムース	ぶたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ まっちゃ	にんにく しょうが コーン たけのこ たまねぎ えのきたけ きくらげ	こめ むぎ さとう こむぎこ	なたねあぶら バター ごま ごまあぶら	673	★5月は、新茶の季節です！福岡県の八女市は、お茶の名産地として有名で、八女茶は、甘くてコクがあり、うまみが強いという特徴があります。 ★いわしの脂分には、「DHA」や「EPA」という成分が含まれており、脳の働きを良くする効果があります。いわしは骨ごと食べると、カルシウムもたくさんとることができます。
2	金	ねじりパン	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	ねじりパン スパゲティ さとう	なたねあぶら ごま マヨネーズ	573	
7	水	ごはん	○	ハンバーグのジャポネソース うめふうみのわふうサラダ とうふのすましじる	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり うめ えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	588	
8	木	ごはん	○	いわしのかぼすレモンに やさいのしおこんぶあえ ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	にんじん ねぎ	かぼす レモン キャベツ きゅうり しめじ こんにゃく ごぼう	こめ さとう	ごまあぶら	589	
9	金	こくとうコッペパン	○	とりにくとカシューナッツのあげがらめ コンソメスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こくとうコッペパン でんぷん さとう じゃがいも	なたねあぶら カシューナッツ	590	
12	月	むぎごはん （チキンカレーライス）	○	チキンカレー かんてんいりフルーツあわせ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん グリンピース トマト	しょうが にんにく たまねぎ おうとう りんご みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら	619	★大豆は「畑の肉」と言われるほど、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。また、おなかの調子をととのえる食物繊維も含まれていて、体にとても良い働きをする食べ物です。 ★あじは1年中水揚げされますが、今の時期がおいしい旬の魚で、旬の今が特に脂がのっていて、うまみが強く、おいしいです。
13	火	せわりコッペパン （チリドッグ）	○	チリコンカン スライスチーズ ささみマヨサラダ	ぶたにく あかいんげんまめ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	なたねあぶら マヨネーズ	585	
14	水	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがいため すいぎょうざスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ きくらげ	こめ さとう こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	604	
15	木	ごはん	○	あじフライ きりぼしだいこんのうまに しんたまねぎとわかめのみそしる	あじ とりにく てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら	609	
16	金	ワンローフパン くろまめきなこクリーム	○	クリームシチュー ひじきとチーズのサラダ	きなこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ワンローフパン じゃがいも さとう	なたねあぶら なまクリーム	579	
19	月	ごはん こうなごのつくだに	○	にくじゃが こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	こんにゃく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ もやし コーン	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	615	★イタリアでは、パスタ料理がよく食べられます。「ペンネ」はパスタの一種で、ペン先の形に似ていることから名付けられました。トマトとひき肉で作った、ボロネーゼソースでいただきましょう。また、イタリアは海に囲まれており、海の幸も有名です。のサラダには、イタリア料理ではおなじみの「たこ」が入っています。
20	火	きなこあげパン	○	にくだんごスープ はなやさいサラダ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ カリフラワー コーン	ねじりパン さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	547	
21	水	ごはん	○	さばのしょうがに ひじきとだいずのいために かきたまじる	さば とりにく だいず たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	592	
22	木	ごはん	○	とりにくとキャベツのみそいため はるさめスープ なっとう	とりにく みそ かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ チンゲンサイ	キャベツ りんご にんにく きくらげ えのきたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら	615	
23	金	せかいのりょうり イタリア ミルクコッペパン	○	ペンネボロネーゼ たことブロッコリーのサラダ パンナコッタ	ぶたにく レンズまめ たこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー バジル	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ いちご	ミルクコッペパン ペンネマカロニ さとう じゃがいも	なたねあぶら	621	
26	月	むぎごはん （ハヤシライス）	○	ハヤシライス かいそうサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん グリンピース トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ	なたねあぶら	597	★食べ物には、さまざまな色があります。ごはんの「白」、肉の「茶色」、にんじんの「赤」、コーンの「黄色」など、いろいろありますね。彩りが良いと、よりおいしそうに見えると思います。給食でも、栄養バランスだけでなく、彩りも良くなるように考えて献立を作っています。
27	火	こくとうコッペパン	○	ミートオムレツ アーモンドサラダ ラビオリスープ	たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	こくとうコッペパン さとう こむぎこ じゃがいも	アーモンド なたねあぶら	504	
28	水	おおさかふ のりょうり ごはん ゆかりふりかけ	○	いかねぎやき きゅうりのざくざく はりはりなべ	たら いか とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ ねぎ にんじん みずな	きゅうり もやし えのきたけ	こめ やまいも でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	586	
29	木	ごはん	○	あじのこうみやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	あじ てんぷら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	555	
30	金	はいがしょくパン いちごジャム	○	ミートボールとやさいのトマトに コロコロサラダ	だいず とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	いちご マッシュルーム たまねぎ きゅうり コーン	はいがしょくパン さとう じゃがいも	マヨネーズ	606	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★５月の鞍手町の地場産物は「キャベツ」を予定しています。