

# 小学校 5月分 学校給食献立表

日	曜	こんだて		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーの	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		主 食 等	乳 類	おかず	もとなる食品 (あか)	もとなる食品 (みどり)			もとなる食品 (きいろ)
1	水	むぎごはん	○	いろいろやさいのみそバターどん ワンタンスープ やめちやムース	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいたず クリーム とりにく	にんじん ピーマン にんにく しょうが コーン チンゲンサイ たけのこ たまねぎ まっちゃ ほうれんそう えのきたけ きくらげ	こめ むぎ ざとう バター ごま ワンタン ごまあぶら	673	★5月1日は八十八夜(はちじゅうはちや)といい、夏へむけての準備をするのにより、えんぎのよい日と言われています。この時期は新茶が収穫され、福岡県八女(やめ)市はお茶の名産地です。1日の「八女茶ムース」は、八女産のまっ茶を使った和風デザートです。
2	木	ごはん	○	さばのしおやき ひじきとだいたずのいために はるキャベツのみそしる	さば とりにく ぎゅうにゅう だいたず あぶらあげ ひじき みそ わかめ	にんじん キャベツ さやいんげん えのきたけ たまねぎ	こめ ざとう	620	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                     夏も近づく 八十八夜〜♪                 </div> 
7	火	ワンローフパン いちごジャム	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん いちごりんご たまねぎ ピーマン マッシュルーム しょうが コーン トマト にんにく ごぼう きゅうり	ワンローフパン たたねあぶら ざとう ごま スパゲティ マヨネーズ	601	
8	水	ごはん	○	ハンバーグジャポネソース うめふうみのわふうサラダ とうふのすましじる	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ	にんじん 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 たたねあぶら でんぷん ざとう	630	
9	木	ごはん	○	いわしのしょうがに やさいのしおこんぶあえ ぶたじる	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ いわし みそ こんぶ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ きゅうり しめじ こんにやく ごぼう	こめ ごまあぶら ざとう でんぷん	615	
10	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 ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん えだまめ こまつな えのきたけ たまねぎ	こくとうパン たたねあぶら こめこ てんぷん カシューナッツ ざとう じゃがいも	572	
13	月	むぎごはん	○	チキンカレー フルーツかんでん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース パイン おうとう りんご みかん	こめ たたねあぶら むぎ じゃがいも	625	
14	火	せわりコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン マカロニサラダ	だいたず ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	コッペパン たたねあぶら じゃがいも マヨネーズ ざとう マカロニ	558	
15	水	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがいため すいぎょうぎスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	こめ ごまあぶら ざとう こむぎこ	604	
16	木	ごはん	○	あじフライ ちぐさおひたし しんたまねぎとわかめのみそしる	あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	こまつな こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ パンこ たたねあぶら こむぎこ てんぷん ごま ざとう	596	
17	金	しょくパン くろまめきなこクリーム	○	アスパラのシチュー ひじきとチーズのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり コーン	しょくパン たたねあぶら じゃがいも ざとう	565	
20	月	ごはん (すくなめ)	○	かしわうどん たくあんあえ れいとうみかん	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たくあん もやし こまつな みかん	こめ ごま うどん ざとう	585	
21	火	きなこあげパン	○	にくだんごいりトマトスープ はなやさいとまめのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく あかいんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ トマト しょうが しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	ねじりパン こめあぶら ざとう パンこ ごま じゃがいも	567	
22	水	ごはん	○	いわしのみぞれに やさいのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし あぶらあげ わかめ	こまつな だいこん にんじん もやし たまねぎ	こめ ざとう でんぷん	584	
23	木	ごはん	○	とりにくとはるキャベツのみそいため はるさめスープ	とりにく ぎゅうにゅう みそ かまぼこ	ピーマン キャベツ りんご にんじん にんにく しろねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	こめ たたねあぶら ざとう はるさめ	558	
24	金	せかいのりょうり イタリア ロールパン	○	ペンネボロネーゼ たことブロッコリーのバジルサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいたず たこ	にんじん トマト にんにく しょうが パセリ バジル たまねぎ ブロッコリー えだまめ	ロールパン たたねあぶら ペンネマカロニ ざとう じゃがいも	571	
27	月	むぎごはん	○	ハヤシライス みずなのカラフルサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム みずな しめじ コーン キャベツ	こめ たたねあぶら むぎ ざとう	615	
28	火	ワンローフパン ココアクリーム	○	ほうれんそうオムレツ アーモンドサラダ ラビオリスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ トマト しめじ	ワンローフパン ココアクリーム ざとう こむぎこ アーモンド パンこ じゃがいも たたねあぶら	533	
29	水	ごはん	○	カレーふうみにくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん もやし きゅうり	こめ たたねあぶら じゃがいも ごま ざとう	616	
30	木	ながさきけんの りょうり ごはん	○	ししゃものながさきてんぷら うらかみそぼろ ヒカド	ぶたにく ぎゅうにゅう てんぷら ししゃも とりにく	にんじん ごぼう もやし さやいんげん こんにやく しいたけ ねぎ だいこん	こめ てんぷん たたねあぶら こむぎこ ざとう ごま さつまいも	634	
31	金	こくとうしょくパン マーガリン	○	ジャージャーめん きりぼしだいこんのごまマヨあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ひじき ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく コーン きりぼしだいこん えだまめ	こくとうパン マーガリン マヨネーズ スパゲティ たたねあぶら ざとう ごまあぶら ごま	676	

★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。  
 ★行事による給食中止日が各学校・学年で異なりますので、学校のお便り等でご確認ください。  
 ★5月の鞍手町の地場産物は「きゅうり、キャベツ」を予定しています。

