

中学校 5月分 学校給食献立表



日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
1	金	食パン 黒豆きな粉クリーム	○	トマトオムレツ アスパラのソテー ラビオリスープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	食パン 砂糖 じゃがいも ラビオリ	黒豆きな粉クリーム 菜種油	700	★5月は、新茶の季節です！福岡県の八女(やめ)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。8日は、八女茶を使ったムースが登場します！味わって食べてみましょう。 
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	麦ごはん (ハヤシライス)	○	ハヤシライス 花野菜サラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	769	
8	金	食パン いちごジャム	○	鶏肉とカシューナッツの揚げからめ 野菜スープ 八女茶ムース	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 いちごジャム てんぷん 八女茶ムース	菜種油 カシューナッツ	834	
11	月	ごはん	○	ハンバーグ ジャポネソースがけ ゆかり和え 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草 赤しそ	玉ねぎ りんご レモン しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	米 砂糖	菜種油	700	★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、ポロネーゼソースでいただきます。また、イタリアは海に囲まれており、海の幸も有名です。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。 
12	火	食パン チョコ大豆クリーム	○	野菜とウインナーのソテー 肉団子スープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	食パン でんぶん 砂糖	チョコ大豆クリーム 菜種油	690	
13	水	ごはん	○	カツオカツ 切干大根の旨煮 小松菜のみそ汁	かつお 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 切干大根	米 パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	759	
14	木	ごはん	○	ジャージャン豆腐 バンサンスー	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぶん 春雨	菜種油 ごま ごま油	730	
15	金	世界の料理 イタリア クレセントロールパン	○	ペンネポロネーゼ たことブロッコリーのサラダ	豚肉 たこ	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー バジル	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆	クレセントロールパン ペンネマカロニ 砂糖 じゃがいも	菜種油	689	
体育祭代休												
19	火	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン ツナサラダ	赤いんげん豆 大豆 豚肉 かつお	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	菜種油	680	★いわしのあぶら分には、「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。
20	水	ごはん	○	いわしのおかか煮 金平ごぼう かき玉汁	いわし かつお節 さつま揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	菜種油 ごま	719	
21	木	麦ごはん (ポークカレーライス)	○	ポークカレー こんにやくサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにやく きゅうり コーン もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	722	★血うどんは、長崎県の郷土料理です。同じく長崎発祥のちゃんぽんを汁なしで作った料理から生まれて、広まっていったと言われています。
22	金	長崎県の料理 黒糖コッペパン	○	血うどん もやしの中華和え	豚肉 いか かまぼこ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし	黒糖パン 血うどん麺 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま ごま油	795	
25	月	ごはん	○	県産野菜の卵焼き 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁	卵 みそ ハム	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 人参 ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ 切干大根 コーン 枝豆	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	710	★25日の卵焼きには、福岡県で作られた野菜(小松菜、えのきたけ、ねぎ、にんじん)が入っています。小さく刻んでありますが、味わって食べてみましょう。地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言います。
26	火	食パン りんごジャム	○	照り焼きチキン 野菜のレモン和え コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	食パン りんごジャム 砂糖	菜種油	650	
27	水	ごはん	○	高野豆腐の煮物 和風サラダ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり	米 里いも 砂糖	菜種油 ごま	700	
28	木	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ りんご にんにく えのきたけ きくらげ	米 砂糖 春雨	菜種油	706	
29	金	かしわパン (メンチカツバーガー)	○	メンチカツ・1食ソース ゆで野菜 ミネストローネ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	かしわパン パン粉 でんぶん 砂糖 マカロニ じゃがいも	菜種油	702	

★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。

