



# 中学校 5月分 学校給食献立表



日	曜	主食等	牛乳	副食 (おかず)	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	水	麦ごはん	○	彩り野菜のみそバター丼 ワンタンスープ ハ女茶ムース	豚肉 大豆 鶏肉	みそ 牛乳 クリーム	人参 ピーマン チンゲンサイ 抹茶 ほうれん草	にんにく しょうが コーン たけのこ 玉ねぎ えのきたけ きくらげ	米 麦 砂糖 ワンタン	菜種油 バター ごま ごま油	802	<p>★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い、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「ハ女茶ムース」は、八女産のまっ茶を使った和風デザートです。</p> <p>夏も近づく 八十八夜〜♪</p> 
2	木	ごはん	○	さばの塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 春キャベツのみそ汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	748	
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	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン トマト	いちご りんご 玉ねぎ マッシュルーム しょうが コーン にんにく ごぼう きゅうり	ワンローフパン 砂糖 スパゲティ	菜種油 ごま マヨネーズ	751	
8	水	ごはん	○	ハンバーグジャポネソース 梅風味の和風サラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ りんご レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅 えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	菜種油	772	
9	木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 野菜の塩昆布和え 豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いわし 昆布	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こんにゃく ごぼう	米 砂糖 でんぶん	ごま油	743	
10	金	黒糖コッペパン	○	鶏肉とカシューナッツの揚げがらめ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	枝豆 えのきたけ 玉ねぎ	黒糖パン 米粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	菜種油 カシューナッツ	725	
13	月	麦ごはん	○	チキンカレー フルーツ寒天	鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース パイン 黄桃 りんご みかん	米 麦 じゃがいも	菜種油	761	
14	火	背割りコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン マカロニサラダ 1食チーズ	大豆 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	747	
15	水	ごはん	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 水ぎょうざスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉	ごま油	734	
16	木	ごはん	○	あじフライ 千草おひたし 新玉ねぎとわかめのみそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	菜種油 ごま	721	
17	金	食パン 黒豆きな粉クリーム	○	アスパラのシチュー ひじきとチーズのサラダ	きな粉 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも 砂糖	菜種油	695	
20	月	体育会代休										
21	火	ねじりパン	○	肉団子入りトマトスープ 花野菜と豆のサラダ ヨーグルト	鶏肉 赤いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しょうが しめじ カリフラワー コーン	ねじりパン じゃがいも	米油 ごま	696	<p>★24日は、世界の料理『イタリア』です。「ペンネ」はペン先の形に似ていることから名付けられました。今日は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す。また、イタリアは海に囲まれているため、たこをはじめ、おいしい魚介類が食べられます。ブロッコリー、パズルとたこをあわせて、イタリア風のサラダにしました。</p> 
22	水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 いわし わかめ	小松菜 人参	大根 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	菜種油	703	
23	木	ごはん	○	鶏肉と春キャベツのみそ炒め 春雨スープ 納豆	鶏肉 みそ かまぼこ 納豆	牛乳	ピーマン 人参 チンゲンサイ	キャベツ りんご にんにく 白ねぎ えのきたけ きくらげ	米 砂糖 春雨	菜種油	730	
24	金	世界の料理 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	豚肉 大豆 たこ	牛乳	人参 トマト パセリ バジル ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖 じゃがいも	菜種油	725	
27	月	麦ごはん	○	ハヤシライス 水菜のカラフルサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト 水菜	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム しめじ コーン キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油	747	
28	火	ワンローフパン ココアクリーム	○	ほうれん草オムレツ アーモンドサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	ワンローフパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ココアクリーム アーモンド 菜種油	697	
29	水	ごはん	○	カレー風味肉じゃが もやしのごま酢和え	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	750	
30	木	長崎県の料理 ごはん	○	ししゃもの長崎天ぷら 浦上そばろ ヒカド	豚肉 天ぷら 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう もやし こんにゃく しいたけ 大根	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 さつまいも	菜種油 ごま	829	
31	金	黒糖食パン マーガリン	○	ジャージャー麺 切干大根のごまマヨ和え	豚肉 みそ ハム	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく コーン 切干大根 枝豆	黒糖パン スパゲティ 砂糖	マーガリン 菜種油 ごま油 ごま マヨネーズ	842	

★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「きゅうり、キャベツ」を予定しています。

