

5 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0	
1 木	ミニチーズコッペパン みそラーメン あげぎょうざ2こ チョレギサラダ	牛乳 ふた肉 みそ チーズのり	にんじん たらもやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん ぎょうざの皮	油 ごま ドレッシング	623	24.8	25.1
2 金	たけのこごはん あじの一夜干しやき こんぶの五目豆 かきたま汁 こどもの日デザート (りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー)	牛乳 あじ ふた肉 大豆 ちくわ こんぶ 油あげ たまご とうふ	にんじん たらもやし ねぎ ごまつな りんご果汁 レモン果汁	ごはん さとう でんぶん	油	641	31.9	18.4
7 水	ごはん ポークカレー シーザーサラダ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモン)	牛乳 ふた肉 ハム 牛乳 豆乳	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁	ごはん さとう じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング	664	18.8	18.9
8 木	スライスコッペパン スラッピージョー ワンタンスープ カラフルボンチ	牛乳 大豆 ふた肉 牛乳 豆乳	にんじん たまねぎ もやし ごまつな みかん パイナップル いちご果汁	パン さとう ワンタンの皮	油 バター	616	27.6	17.3
9 金	セルフやさいかきあげどん (ごはん やさいかきあげ 天どんのタレ) キャベツのごまあえ とん汁	牛乳 ふた肉 とうふ 牛乳 みそ	にんじん たらもやし ねぎ しゅんぎく だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	710	20.4	25.7
12 月	ごはん 肉だんごのケチャップあえ2こ 切干し大根のスタミナいため ほうれん草とたまごのスープ	牛乳 ふた肉 たまご 牛乳 ベーコン とうり肉	たら にんじん 切干し大根 もやし ほうれん草 たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごま油	691	24.2	21.3
13 火	ミニ黒コッペパン 春キャベツのカルボナーラ チキンナゲット2こ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン たまご とうり肉 牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス	パン さとう スバゲティ	油 ドレッシング	637	24.2	25.9
14 水	ごはん なつとう 肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ	牛乳 ふた肉 なつとう 牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	653	24.4	15.5
15 木	バターコッペパン ポークブラウンシチュー ツナと海そうのサラダ アセロラゼリー	牛乳 ふた肉 ツナ 牛乳 生クリーム わかめ とさかのり	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ アセロラ果汁	パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	645	22.1	24.0
16 金	セルフキムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) かつおカツ(ソース) とうふとわかめのみそ汁	牛乳 かつお ふた肉 牛乳 とうふ みそ わかめ	にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん パン粉 油 さとう	ごま油	684	27.3	21.6
19 月	ごはん 肉やさしいため ぎょうざスープ オレンジ	牛乳 ふた肉 とうり肉 牛乳	にんじん たら キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ オレンジ	ごはん ぎょうざの皮	油 ごま	642	23.7	1.5
20 火	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 フランクフルト 牛乳 ハム 生クリーム	かぼちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン	バター ドレッシング	611	22.9	28.3
21 水	ごはん たまごやき じゃがいもとひじきの煮もの 大根ととうふのみそ汁	牛乳 たまご ふた肉 牛乳 とうふ みそ ひじき わかめ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	油	611	22.5	15.8
22 木	米粉パン とり肉のレモンソースかけ ブロッコリーサラダ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 ベーコン 生クリーム わかめ とさかのり	ブロッコリー レモン果汁 にんじん カリフラワー チンゲンサイ とうもろこし	米粉パン さとう でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油 ドレッシング	621	30.0	27.7
23 金	◆日本味めぐり～佐賀県～◆ ごはん さわらのみそつけやき ごまつなのいそかあえ だぶ	牛乳 さわら みそ 牛乳 とり肉 さあげ のり かまぼこ	ごまつな もやし ごぼう にんじん れんこん しいたけ	ごはん さとう さといも やきいも	油	589	25.6	14.9
26 月	ごはん 和風ハンバーグ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん だいこん りんご レモン果汁 ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま ごま油	645	23.0	17.6
27 火	あげパン(ココアコッペパン) スクランブルエッグ ミネストローネ 県産ヨーグルト	牛乳 たまご ウィンナー 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん トマト たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう マカロニ	油 バター	668	23.5	28.1
28 水	もち麦ごはん 具だくさんマーボードウフ しゅうまい2こ もやしときゅうりのサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 牛乳 みそ ハム	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	もち麦 ごはん さとう でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	671	29.7	20.0
29 木	ココアコッペパン(あげパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ マスカットゼリー	牛乳 ベーコン ふた肉 牛乳 とり肉 チーズ	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん マスカット果汁 ごまつな	パン さとう じゃがいも	油 バター	641	23.1	22.7
30 金	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ 牛乳 とり肉 とうふ	ほうれん草 もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	631	25.9	19.3

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
場合もあります。気をつけて食べましょう。



★あげパン実施校

27日 (火)	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あそ野学園
29日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 蜀生義務

◆日本味めぐり◆

5月23日(金)

さがけん
佐賀県



※ 4月分の給食費口座振替日は 5月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。