



5月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		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)	脂肪 (g)
			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			
		新メニュー	麦ご飯				米 麦				
		八十八夜	牛乳	牛乳					704	24.3	14.6
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油			
1	木	お茶和え	ちくわ	昆布	人参 茶葉	キャベツ きゅうり	砂糖				
		米粉パン					パン 米粉				
		牛乳		牛乳					764	28.9	19.3
2	金	スパゲティナポリタン	ウインナー		人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ 野菜ジュース にんにく	スパゲティ	油			
		甘夏サラダ				甘夏 キャベツ きゅうり	砂糖	油			
		麦ご飯					米 麦				
		牛乳		牛乳							
7	水	魚のバーベキューソース	さば			りんご 玉葱 にんにく レモン汁	でん粉 小麦粉 砂糖	油	772	32.5	20.9
		粉ふき芋			パセリ		じゃが芋				
		切り干し大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	切り干し大根 玉葱 えのき					
		チキンライス	鶏肉		トマト	玉葱 しめじ	米 砂糖	油			
8	木	牛乳		牛乳					706	28.5	16.4
		ツナサラダ	ツナ 白いんげん豆		人参	きゅうり レモン汁	砂糖	油			
		野菜のスープ煮	肉団子		人参	玉葱 セロリ キャベツ	じゃが芋	油			
9	金	照り焼きバーガー	鶏肉 豚肉		人参	キャベツ 玉葱	砂糖 でん粉 パン	ノンエッグマヨネーズ	785	32.1	28.9
		牛乳		牛乳							
		コーンクリームスープ	鶏肉 豆乳		人参 パセリ	玉葱 コーン	じゃが芋				
		新メニュー	ご飯				米				
		牛乳		牛乳					772	27.9	24.0
12	月	豚肉のみそ煮	豚肉 厚揚げ 味噌		人参 にら	玉葱 筍 生姜	こんにゃく 砂糖	油			
		じゃがいものサラダ	ハム			きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖	油			
		麦ご飯					米 麦				
		牛乳		牛乳					720	30.4	20.9
13	火	回鍋肉	豚肉		人参	深葱 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 筍	砂糖	油			
		豆腐と卵の中華スープ	鶏肉 豆腐 卵		チンゲン菜	玉葱 えのき	でん粉				
14	水	カレーライス	鶏肉 ひよこ豆		人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールー 油	739	25.4	17.9
		牛乳		牛乳							
		枝豆サラダ	ツナ		人参	枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	油			
		ピースご飯				グリーンピース	米				
		牛乳		牛乳					729	26.4	18.9
15	木	きびなごフライ	きびなご			生姜	じゃが芋 砂糖 米粉 玄米粉 でん粉	油			
		切り干し大根の煮物	天ぷら		人参 いんげん	切り干し大根	砂糖				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葱	ごぼう	こんにゃく じゃが芋				
		ワンローフパン りんごジャム					パン ジャム				
		牛乳		牛乳					716	26.4	18.4
		ポテトのチーズ風味	ウインナー		パセリ	玉葱 コーン	じゃが芋				
16	金	トマト入りラビオリスープ	鶏肉 豚肉	チーズ	トマト 人参	キャベツ 玉葱 セロリ	小麦粉 パン粉 砂糖				
		ゆかりご飯			しそ		米				
		牛乳		牛乳					795	30.1	19.0
19	月	かしわうどん	鶏肉 天ぷら		人参 葱	ごぼう もやし	うどん 砂糖				
		五色サラダ	大豆 ツナ	ひじき	人参	きゅうり レモン汁		白ごま ノンエッグマヨネーズ			
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳					709	24.3	18.4
20	火	麻婆春雨	豚肉 味噌 赤味噌		人参 葱	玉葱 筍 椎茸 生姜 にんにく	春雨 砂糖	油			
		肉団子スープ	肉団子 豆腐		人参 チンゲン菜	キャベツ					
		新メニュー	麦ご飯				米 麦				
		牛乳		牛乳					716	23.3	21.1
21	水	味噌カツ	豚肉 赤味噌			生姜 にんにく	パン粉 白ごま でん粉 砂糖	油			
		即席漬け			人参	キャベツ レモン汁					
		もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	人参 葱	えのき 玉葱					
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳					720	24.8	22.1
22	木	いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖 でん粉				
		野菜炒め	ベーコン		ピーマン	もやし		油			
		厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋				
		ワンローフパン いちごジャム					パン ジャム				
		牛乳		牛乳					731	29.9	22.2
23	金	洋風卵とじ	鶏肉 卵		人参 パセリ	玉葱 コーン	じゃが芋 砂糖	油			
		ハムサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
26	月	振 り 替 え 休 日									
		ビビンバ	牛肉		人参 小松菜	筍 玉葱 もやし	米 砂糖	油 ごま油			
27	火	牛乳		牛乳					706	29	18.6
		ワンタンスープ	肉団子		人参	玉葱 キャベツ	ワンタン				
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳					827	30.0	30.1
28	水	煮魚	さば			生姜	砂糖				
		おひたし	かつお節		人参 小松菜	もやし					
		味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋				
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳					763	25.5	21.7
29	木	チキンチキンごぼう	鶏肉 大豆		人参	ごぼう 枝豆	砂糖 でん粉	油			
		春雨スープ	豚肉		人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸	春雨				
		コッペパン					パン				
		牛乳		牛乳					752	31.8	28.3
30	金	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース	じゃが芋	油			
		アメリカンサラダ			きゅうり	キャベツ コーン	じゃが芋	アーモンド 油			

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※5月16日(金)のトマトは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。