



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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ かしわ餅	豚肉 大豆 小豆	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 しめじ 野菜ジュース コーン キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 上新粉 砂糖	油	784	32.0	24.9
7	木	麦ご飯 牛乳 かつおカツ おひたし 沢煮椀	かつお 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	玉葱 生姜 もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき	パン粉 小麦粉 砂糖 油		702	24.1	19.3
8	金	パン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	人参 ピーマン 人参	玉葱 しめじ 野菜ジュース にんにく キャベツ コーン レモン汁	パン スパゲティ 砂糖	油	732	28.6	18.7
11	月	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 にはら 人参	玉葱 筍 生姜 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	油	725	25.6	19.3
12	火	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 野菜炒め 味噌汁	いわし かつお節 ウインナー 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ピーマン 人参 葱	もやし 玉葱	砂糖 でん粉 油		700	26.0	20.2
13	水	カレーライス 牛乳 甘夏サラダ	鶏肉	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご 甘夏 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールー 油	720	21.8	17.4
14	木	地産地消の日 ご飯 牛乳 回鍋肉 スーミータン ミディマト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 椎茸 玉葱 コーン	米 砂糖 でん粉	油	735	28.7	19.9
15	金	新メニュー 抹茶きなこ揚げパン 牛乳 キャベツと豆のサラダ 肉団子スープ	きな粉 ツナ 白いんげん豆 肉団子	牛乳	抹茶 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 しいたけ	パン 砂糖 砂糖	油	715	26.6	30.5
18	月	ご飯 牛乳 肉じゃが 野菜のり酢和え	豚肉 卵	牛乳	人参 いんげん 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油	707	23.6	15.4
19	火	かしわご飯 牛乳 五目うどん ひじきサラダ ピースご飯	鶏肉 油揚げ 天ぷら ツナ	牛乳	人参 葱 人参	ごぼう もやし 玉葱 椎茸 コーン きゅうり レモン汁	米 砂糖 うどん 白ごま ノンエッグマヨネーズ		728	23.9	17.1
20	水	地産地消の日 牛乳 ちくわの緑茶揚げ 昆布あえ けんちん汁	ちくわ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	緑茶 人参 小松菜 人参 葱	キャベツ ごぼう	小麦粉 こんにゃく じゃが芋	油	728	27.4	18.1
21	木	ピビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	牛肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	筍 玉葱 生姜 にんにく もやし えのき 玉葱	米 麦 砂糖 白ごま ごま油		749	31.7	18.9
22	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 洋風卵とじ 枝豆サラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ 人参	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 枝豆 レモン汁	パン ジャム 砂糖	油	705	29.5	20.4
25	月	ご飯 牛乳 五目きんぴら かきたま汁	豚肉 天ぷら 油揚げ 大豆 卵 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき 玉葱	こんにゃく 砂糖 でん粉	白ごま 油	707	27.1	19.3
26	火	ハヤシライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 ハヤシルウ	油	762	21.9	17.2
27	水	麦ご飯 牛乳 白身魚のバーベキューソース 粉ふきいも もずく汁	ホキ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 葱 人参 葱	りんご 玉葱 にんにく レモン汁 えのき 玉葱	でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	719	28.9	17.6
28	木	ご飯 牛乳 麻婆春雨 ワンタンスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 味噌 赤味噌 肉団子	牛乳	人参 葱 人参 チンゲン菜	玉葱 筍 生姜 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 オレンジ	米 春雨 砂糖 ワンタン	油	728	23.5	15.4
29	金	照り焼きバーガー 牛乳 クリーミースープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 玉葱 コーン	砂糖 でん粉 パン じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	815	33.0	31.6

※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。

※米は、八女市でとれた「元気つくし」を使用しています。

※5月14日(木)のミディマト・5月20日(水)の緑茶は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

めがせ！！

子どもたちの記憶に残る学校給食日本一！

より多くの種類の食材を味わう体験を！！



今月は、子供の日の行事食「かしわもち」、旬の食べ物「グリーンピース」や八女が特産のお茶を使ったメニューを取り入れています。