



# 5月給食献立表



令和5年 給食回数 全20回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)	おもに体のちようしをとのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
1 月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 野菜の香り漬け 高野豆腐の卵とじ	牛乳 いわし 鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	ごはん ごま油 じゃがいも 砂糖	
2 火	ごはん 牛乳 鶏とさつま芋の甘がらめ 新香和え 若竹汁 柏餅	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり たくあん漬 たけのこ にんじん えのきたけ	ごはん さつま芋 片栗粉 米粉 油 砂糖 柏餅 	<b>こどもの日</b> <b>端午の節句</b>
8 月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ポテトコロッケ 福神和え	牛乳 豚肉 福神漬 キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ コロッケ 油	
9 火	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 磯香和え 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 かつおのおかかに のり 豚肉 はんぺん	小松菜 もやし にんじん たけのこ こんにやく 枝豆	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	
10 水	ごはん 牛乳 とんカツ おかか和え だご汁(団子入りみそ汁)	牛乳 とんカツ かつお節 鶏肉 豆腐 白みそ	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 もち	<b>郷土料理の日</b> <b>「熊本県」</b>
11 木	小型ロールパン 牛乳 焼きそば ささみのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ちくわ 青のり ささ身 ヨーグルト	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが みつば もやし もも パインアップル パナナ 	小型ロールパン 焼きそば 油 ごま 砂糖 砂糖	
12 金	ごはん 牛乳 鮭の塩麴焼き ポテトサラダ ゆばのお吸い物	牛乳 鮭 ハム 鶏肉 豆腐 湯葉	きゅうり にんじん 白菜 しめじ みつば 干しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	
15 月	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のおひたし あおさ汁	牛乳 合びき肉 おから 卵 牛乳 豆腐 あおさのり 豆みそ 白みそ	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 砂糖	
16 火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい こまつなサラダ 生揚げの中華煮 サワーゼリー	牛乳 えびしゅうまい ひじき ツナ 豚肉 生揚げ うずら卵	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが たけのこ きくらげ	ごはん ごま 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 サワーゼリー	
17 水	ごはん 牛乳 あじフライ 野菜の香り漬け 肉じゃが	牛乳 あじ 豚肉 	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	ごはん 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	<b>おさかな</b> <b>チャレンジデー</b>
18 木	ツナとコーンのピラフ 牛乳 タンドリーチキン コンソメスープ フルーツ白玉	ツナ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが にんじん パセリ 白菜 マッシュルーム しめじ みかん パインアップル もも	ごはん アルファ化米 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 白玉団子 砂糖	
19 金	白玉うどん 牛乳 五目うどんの汁 三つ葉のかき揚げ わらびもち	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ みつば	白玉うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 わらびもち	<b>食育の日</b>
22 月	ごはん 牛乳 さばの香味焼き きんぴらごぼう ちゃんこ汁 手作り甘夏ゼリー	牛乳 鯖 豚肉 はんぺん つくね 焼き豆腐 豆みそ 白みそ ゼリーのもと	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん にんじん 白菜 ねぎ オレンジジュース 甘夏みかん 	ごはん 砂糖 油 ごま油	
23 火	ごはん 牛乳 お豆とえびのかりかり揚げ 切干大根のごま酢和え けんちん汁	牛乳 大豆 えび  ツナ 鶏肉 豆腐	枝豆 切り干し大根 小松菜 とうもろこし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	
24 水	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね ひじきと大豆の炒め煮 親子煮	牛乳 ごぼう入りつくね ひじき ツナ 大豆 鶏肉 はんぺん 卵	にんじん グリンピース にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん  油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	
25 木	ロールパン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き なすとひき肉のペンネ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	パセリ 玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく パインアップル みかん もも	ロールパン じゃがいも オリーブ油 ペンネ 油 砂糖 オリーブ油 カクテルゼリー 砂糖	
26 金	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 野菜の赤じそ和え 新ごぼうのうま煮	牛乳 いかフライ 牛肉 はんぺん 生揚げ	レモン キャベツ きゅうり 赤じそ ごぼう たけのこ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん 油 砂糖 油 砂糖 ごま油	
29 月	ごはん 牛乳 まぐろのマリナーソースかけ 野菜の昆布和え 春野菜の白みそ汁	牛乳 まぐろ 塩昆布 豆腐 油揚げ 白みそ	こんにやく キャベツ きゅうり 新玉ねぎ えのきたけ 春キャベツ ねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	<b>愛・地産給食</b> <b>新玉ねぎ・春キャベツ</b>
30 火	ごはん 牛乳 キムタクご飯の具 春巻き わかめスープ 手作りぶどうゼリー	牛乳 豚肉 春巻き わかめ 豆腐	白菜キムチ つぼ漬け にんじん 大根 もやし たけのこ ねぎ 	ごはん 砂糖 油 油 ゼリーの素 ナタデココ	
31 水	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 手作りアメリカンドッグ くず餅ポンチ	牛乳 豚肉 ウインナー 豆乳 卵	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト パインアップル もも 苺	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ ホットケーキミックス 油 くずもち 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー781kcal、たんぱく質15.7%、脂質26.2% ※小学校中学年を基準としています。