



5月給食献立表



令和6年 給食回数 全21回

弥富北中学校

献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ねぎ塩豚丼	豚肉	にんにく もやし ねぎ レモン	油 片栗粉 ごま油
		じゃがいもさっぱりサラダ	ツナ	きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 ごま油
		キムチスープ	豆腐	大根 にんじん たら たけのこ 白菜キムチ	
2	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		かぶと型ハンバーグ	ハンバーグ		
		新香和え		キャベツ きゅうり たくあん漬	
		若竹汁	豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ	
7	火	柏餅			柏餅
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		揚げ鶏のあんかけ	鶏肉		片栗粉 小麦粉 油 砂糖
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり 赤じそ	
8	水	新たまねぎのみそ汁	生揚げ わかめ 白みそ 豆みそ	えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さばの香味焼き	さば	しょうが ねぎ	ごま
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう にんじん さやいんげん	砂糖 油 ごま油
9	木	かきたま汁	卵 豆腐	にんじん 大根 みつば	片栗粉
		手作り甘夏ゼリー	ゼリーのもと	オレンジジュース 甘夏みかん	
		ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン
		なすとじゃがいものミートやき	豚肉 チーズ	玉ねぎ なす トマト にんにく	じゃがいも 油
10	金	ごまツナサラダ	ツナ	小松菜 キャベツ	砂糖 油
		豆乳コンスープ	鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	油
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		お豆とえびのかりかり揚げ	大豆 えび	枝豆	片栗粉 油 砂糖
13	月	おおかか和え	かつお節	チンゲンサイ もやし	砂糖
		沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		きびなごフライ	きびなご		油
14	火	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ
		新ごぼうの煮物	鶏肉 高野豆腐	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	油 砂糖
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		手作りアメリカンドッグ	ウインナー 豆乳 卵		ホットケーキミックス 油
15	水	ハヤシチュー	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	じゃがいも 油 ハヤシルウ
		くず餅ポンチ		パインアップル もも 苺	くずもち 砂糖
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ほたてのフライ	ほたてフライ		油
16	木	小松菜のからししょうゆ和え		小松菜 もやし	砂糖
		白みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ	玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	じゃがいも
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		厚焼き卵	厚焼き玉子		
17	金	鉄火味噌	大豆 昆布 豆みそ	れんこん ごぼう にんじん	油 砂糖 ごま油
		吉野汁	豆腐 鶏肉	大根 にんじん ねぎ	片栗粉
		蒲郡みかんゼリー		蒲郡みかんゼリー	
		白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん
20	月	山菜うどん	鶏肉 かまぼこ	山菜 ねぎ にんじん 干しいたけ	砂糖
		磯香和え	のり	小松菜 もやし	砂糖
		パインケーキ	牛乳 卵	パインアップル	ホットケーキミックス パター 砂糖
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
21	火	あじフライ	あじ		油
		野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 砂糖 油
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
22	水	春巻き	春巻き		油
		チャブチ	豚肉	にんじん ピーマン たら にんにく	春雨 砂糖 ごま油 ごま
		八宝湯	シーフードミックス(えび・いか) うずら卵	白菜 小松菜 干しいたけ	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
23	木	チキン南蛮	鶏肉		小麦粉 砂糖 油 タルタルソース
		ピーマンとちくわのごま炒め	ちくわ	ピーマン にんじん こんにゃく	ごま 砂糖 ごま油
		ざぶ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	
		スライスパン 牛乳	牛乳		スライスパン
24	金	ピザトースト	ウインナー チーズ	玉ねぎ とうもろこし ピーマン	
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖 油
		野菜スープ	鶏肉	にんじん パセリ 白菜 しめじ	
		りんごゼリー	りんごゼリー		
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		しゅうまい	しゅうまい		
		ビーフの野菜炒め	豚肉	しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ	ビーフ 油 ごま油
		中華スープ	豆腐 なんと	白菜 ねぎ たけのこ もやし きくらげ	
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		ピビンバ	豚肉 レバー 豆みそ 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草	砂糖 ごま油 油
		生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが きくらげ	油 片栗粉 ごま油
29	水	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー	パインアップル もも	砂糖
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		かつおのおかか煮	かつおのおかか煮		
		野菜の昆布和え	塩昆布	ほうれん草 もやし	
30	木	揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		いかフライのレモン煮	いかフライ	レモン	油 砂糖
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし	砂糖
31	金	八杯汁	豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
		ヨーグルト	ヨーグルト		
		枝豆ご飯 牛乳	わかめ 牛乳	枝豆	ごはん
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		片栗粉 油
31	金	冷しゃぶサラダ	豚肉	キャベツ とうもろこし 水菜	砂糖 ごま
		なすのみそ汁	豆腐 わかめ かまぼこ 豆みそ 白みそ	にんじん 大根 なす	
		中華めん 牛乳	牛乳		中華めん
		塩ラーメン	豚肉 なんと	にんじん 白菜 もやし ねぎ たけのこ	油
あじのフリッター	あじ				
マンナンサラダ	にんじん チンゲンサイ こんにゃく		砂糖 ごま油		

こどもの日

端午の節句献立

お魚
チャレンジ
きびなご

食育の日

郷土料理の日
宮崎県

愛・地産給食
なす・水菜

(今月の平均栄養価)エネルギー770kcal、たんぱく質15.6%、脂質27.2%

※献立は都合により変更する場合があります。