

5月 給食献立表

【稲築東中学校】

嘉麻市立稲築学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き						
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(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	
エネルギー(kcal)								
たんぱく質(g)								
6木	【八十八夜(5/1)】 ワンローフパン りんごジャム 肉うどん ごぼうと小松菜のごま和え 八女茶ムース	牛肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 椎茸	パン 乾麺 砂糖 ジャム ムース	油 ごま	学校行事
776								
31.2								
7金	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 中華丼(麦ご飯) ナムル 揚げぎょうざ 焼きめざし	豚肉 ちくわ うずら卵 天ぷら ぎょうざの具	牛乳 焼きめざし	絹さや 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 筍 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま	
796								
31.5								
10月	ご飯 鶏ごぼう汁 平つくね 三色おかか和え	とり肉 豆腐 つくね かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう こんにゃく もやし	米 砂糖	油	
740								
31.3								
11火	キャロットパン 中華コーンスープ ハンバーグ アスパラソテー	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲン菜 アスパラ	玉ねぎ きくらげ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	
786								
31.9								
12水	山菜おこわ みそ汁 ちくわの二色揚げ アセロラゼリー	とり肉 みそ 油揚げ 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 ねぎ	椎茸 山菜 キャベツ 玉ねぎ	米 もち米 天ぷら粉 ゼリー	油	東中3年 修学旅行
787								
26.2								
13木	食パン マーガリン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	とり肉 天ぷら ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ えのき しめじ コーン	パン 砂糖 スパゲティ	油 ごま マーガリン マヨネーズ	
788								
32.3								
14金	ご飯 昆布の佃煮 筍と高野豆腐の煮物 春雨の酢の物	高野豆腐 とり肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく 筍 きゅうり 椎茸	米 砂糖 春雨 じゃがいも	油 ごま	東中3年 修学旅行
772								
30.1								
17月	麦ご飯 ポークカレー フルーツジュレ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも ライチジュレ	油	東中3年 振替休日 稲中3年 修学旅行
816								
23.5								
18火	コロッケーバーガー (丸パン かぼちゃフライ キャベツソテー ソース Ⓜスライスチーズ) ミネストラスープ	とり肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも フライ	油	稲中3年 修学旅行
753								
30.6								

19水	【郷土料理:佐賀県】 ご飯 お茶ふりかけ 肉じゃが かけ和え	牛肉 厚揚げ いか みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	しらたき 筍 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも ふりかけ	油 稲中3年 修学旅行
785							
29.7							
20木	黒糖パン クリームシチュー ミートボール フレンチサラダ	とり肉 白いんげん豆 ミートボール	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター 稲中3年 振替休日
773							
32.9							
21金	【かまっ子の日:新玉ねぎ】 ご飯 豚汁 あじフライ 新玉ねぎのおかかマヨ炒め	豚肉 厚揚げ あじ みそ かつお節	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	新玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも	油 マヨネーズ
835							
29.9							
24月	ご飯 野菜の煮込み 福岡県産野菜のたまごやき ブロッコリーのごま和え	とり肉 厚揚げ たまご焼き	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく 椎茸 筍	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
775							
30.3							
25火	ミルクねじりパン ちゃんぽん カシューナッツいりこ	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ	パン 麵 砂糖	油 ガジュツ
776							
39.9							
26水	【和食の日:ま 豆】 ご飯 魚そうめん汁 さばみそ煮 大豆とひじきの煮もの	魚そうめん かまぼこ さば 大豆 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ ほうれん草	しめじ こんにゃく	米 砂糖	油
768							
29.4							
27木	ワンローフパン いちじくジャム じゃがいものカレー煮 わかさぎのマリネ	豚肉	牛乳 わかさぎ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油
748							
29.4							
28金	【世界の料理:韓国】 ビビンバ わかめスープ 青うめゼリー	牛肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ニラ	玉ねぎ もやし にんにく 生姜 ぜんまい 筍 きくらげ	米 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま
787							
29.6							
31月	ご飯 みそ汁 さんまレモン煮 野菜炒め	さんま ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	もやし 切干大根	米	油
757							
26.5							

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈 栄養価 〉

毎日、牛乳がつきます。

太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
5月分平均	778	30.3g (16.0%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%