



5月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		658 21.9
		わかたけじる		とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ こねぎ	
		ぶたにくのバーベキューソースいため	でんぶん さとう あぶら	ぶたにく	いんげん たまねぎ とうもろこし りんご しょうが レモン	
		かしわもち	かしわもち			
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 25.7
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	だいこん こまつな にんじん ごぼう ふかねぎ	
		サバのしおやき		サバ		
		まっちゃりんかけだいた	さとう でんぶん	だいた	まっちゃ	
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		656 21.9
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん こねぎ	
		カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ あぶら			
		おさかなふりかけ	さとう ごま	かつお	にんじん	
9	火	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	618 24.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		ホキのムニエル	こむぎこ パター あぶら	ホキ		
10	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		677 29.3
		いんげんまめのポタージュ	じゃがいも なまクリーム しろいんげんまめ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ とうもろこし いんげん	
		スパイシーチキン	でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく	レモン	
		ごぼうサラダ	さとう ごま あぶら		ごぼう にんじん えだまめ	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		634 24.9
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		いわしのおかか		いわしのおかか		
		キャベツのひじきあえ		ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		642 22.8
		たまごスープ	でんぶん	たまご ベーコン	にんじん たまねぎ こねぎ しいたけ	
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぶん さとう あぶら カシューナッツ	とりにく	しょうが ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ	
		オレンジ			オレンジ	
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		648 27.2
		ジャーチャンどうふ	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが	
		シューマイ		シューマイ		
		さんしょくナムル	さとう ごま ごまあぶら		ピーマン もやし にんじん	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 22.4
		ふしめんじる	ふしめん	はんぺん	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ こねぎ	
		サバのたつたあげ	さとう でんぶん あぶら	サバ	しょうが	
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
17	水	パンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		607 25.6
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		おこのみやき	やまいも こむぎこ	エビ イカ たまご かつおぶし	キャベツ	
		ミニトマト			トマト	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630 26.6
		つみれじる		つみれ とうふ	にんじん たまねぎ こねぎ えのきたけ	
		とりにくとくじらのごまみそがらめ	でんぶん さとう あぶら ごま	とりにく くじら みそ	しょうが	
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら		きゅうり にんじん	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641 23.2
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	
		ちぐさやき		ちぐさやき		
		さやいんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん きゅうり にんじん	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		610 21.7
		じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	
		はるさめのいためもの	はるさめ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	
		わかめごはん	こめ	わかめ		
23	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.9
		きつねうどん	うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ こねぎ しいたけ	
		きびなごのカリカリフライ	あぶら	きびなごのカリカリフライ		
		キャベツのあまずあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
24	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		652 27.2
		ごぼうのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ パター あぶら なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ	
		てりやきチキン	さとう	とりにく	しょうが	
		アスパラガスのソテー	あぶら		アスパラガス キャベツ	
25	木	おやこどん	こめ さとう でんぶん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	626 25.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あじすりみフライ	あぶら	あじすりみフライ		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
26	金	ビーフカレーライス(むぎ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご	657 21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カラフルサラダ	さとう あぶら		キャベツ とうもろこし えだまめ パプリカ レモン	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 23.5
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう こねぎ	
		さんまのかんろに		さんまのかんろに		
		ほしだいこんのあえもの	さとう ごま		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		636 22.0
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
		すぶた	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	
		メロン			メロン	
31	水	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		600 26.7
		オニオンスープ	あぶら	ラビオリ	たまねぎ にんじん パセリ セロリー	
		ハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		ゆでキャベツ			キャベツ	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和5年5月 大村市教育委員会)

今月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日です。