



5月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価 エネルギー たんぱく質
		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		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1 (水)	ハヤシライス(麦) 牛乳 コーンサラダ カリボリアーモンド	牛肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	マーガリン 油	851 29
2 (木)	ごはん 牛乳 若竹汁 鰯(ぶり)フライ ゆかり和え 柏餅	大豆	煮干 牛乳		たけのこ たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	米		759 26.1
7 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 鰯のおかか煮 ひじきの炒り煮	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	米		799 32.4
8 (水)	ごはん 牛乳 マカロニスープ ハンバーグ もやしと豆腐のソテー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	米 マカニ ジャがいも 砂糖 でん粉	油	792 28.3
9 (木)	ごはん 牛乳 鶏家豆腐(ジージャー豆腐) ショウロンポウ 干し大根の中華サラダ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	米 でん粉 砂糖	ごま油	783 31.5
10 (金)	そぼろ丼(麦) 牛乳 じゃが団子汁 魚の南蛮漬け	鶏肉 卵	牛乳		しょうが グリンピース	米 麦 砂糖	油	848 31.4
13 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 秋刀魚のみぞれ煮 キャベツとツナの炒め物	豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	米 じゃがいも 砂糖	油	816 29.0
14 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉とレバーの三色炒め	卵 豆腐 はんぺん	牛乳	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でん粉		794 33.0
15 (水)	チキンカレー(麦) 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 レバー	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ りんご グリンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	845 30.2
16 (木)	ごはん 牛乳 レンズ豆のスープ 魚のレモン風味 もやしとピーマンのソテー	鶏肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ レモン	米 でん粉 砂糖	油	752 33.7
17 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 ごぼうのクリームスープ 鶏肉の香草焼き 桃色サラダ		牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし たまねぎ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉	バター マーガリン 油 生クリーム	861 30
21 (火)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 干し大根の中華サラダ ニホレジャのカレー味	豆腐 豚肉 大豆の華 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ ゆで干大根 きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま ごま油	758 31.4
22 (水)	バターライス 牛乳 ミネストローネ 鮭のムニエル トマトのマリネ		牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー	米 小麦粉	バター バター 油	809 30.1
23 (木)	ひじきの混ぜご飯 牛乳 エコにごみ汁仕立て 長崎県産鰯のたまねぎみそソースかけ 大村産ヤグユンのグリーンソテー	油揚げ	ひじき しらすぼし 牛乳	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ たまねぎ ヤングコーン	米 砂糖	落花生 (ピーナッツ) ごま油 バター	817 36.5
24 (金)	ごはん 牛乳 うま煮 納豆みそ 昆布和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも 砂糖		804 32.8
27 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 鯉(かつお)のごまみそがらめ 即席漬け	豆腐	牛乳	にんじん 小ねぎ	ごぼう しょうが	米 じゃがいも	砂糖 油 ごま	814 33.7
28 (火)	ごはん 牛乳 五目豆 卵焼き 浦上そぼろ	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ	米 じゃがいも 砂糖		809 31.5
29 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが きびなごの甘酢だれ ひじき和え	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油	766 27.6
30 (木)	麦ごはん 牛乳 チャブチェ わかめスープ ミニトマト ムース	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ たけのこ しいたけ りんご しょうが たまねぎ えのきたけ しょうが	米 麦 春雨 砂糖	ごま 油 ごま油	755 27.9
31 (金)	豚丼の具 牛乳 さつま汁 きゅうりと茎わかめの酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ きゅうり	米 砂糖	じゃがいも 砂糖	784 31.1

※ 都合により献立を変更することがあります。

★23日(木)にごみ汁仕立てには落花生(ピーナッツ)を使用しています。

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。

(令和6年5月 大村市教育委員会)