



令和5年度 5月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
「まごわやさしい」和食の日 ま:大豆・厚揚げ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:ホキ・かたくちいわし(だし) し:えのきたけ い:じゃがいも								 <p>朝ごはんをしっかりと食べよう!</p> <p>2日(火)</p> <p>5月5日はこどもの日です。こいのぼりや武者人形をかざり、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。別名、「端午(たんご)の節句」「しょうぶの節句」とも呼ばれるこの日は、邪気(悪いもの)をはらうため、しょうぶ湯につかったり、かしわもちやまきを食べたりします。</p>  <p>*かしわもち* かしわもちには、かしわの葉が使われています。かしわの葉は新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>
1	月	麦ごはん		魚の天玉揚げ 五目きんぴら ピリ辛みそ汁	牛乳 ホキ天玉揚げ 天ぶら わかめ 大豆 厚揚げ かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	
2	火	麦ごはん		ピピンパ わかめスープ かしわもち	牛乳 牛肉 錦糸卵 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 かしわもち	にら もやし 人参 たまねぎ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	
3	水			憲法記念日 				
4	木			みどりの日 				
5	金			こどもの日 				
8	月	麦ごはん		魚のパーベキューソース わかめの酢の物 ワンタンスープ	牛乳 ホキ わかめ ベーコン かまぼこ	米 麦 油 砂糖 ワンタン	キャベツ きゅうり 人参 しょうが たまねぎ 小松菜 きくらげ	
9	火	麦ごはん		厚揚げの中華煮 パンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 ねりごま ごま	人参 たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	
10	水	麦ごはん		大豆の五目煮 野菜のゆかり和え いりこの佃煮	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ 天ぶら 青のり いりこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	人参 こんにやく いんげん しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	
11	木	米粉入り人参パン		オムレツ 大豆とごぼうのサラダ ラビオリスープ	牛乳 オムレツ 大豆 ツナ ミックスビーンズ	米粉入り人参パン ごま ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 キャベツ しめじ パセリ コーン	
12	金	キムチ チャーハン		甘夏サラダ 水ぎょうざ入りスープ	豚肉 牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 春雨	白菜キムチ ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ 枝豆 きゅうり 人参 甘夏みかん	
15	月	親子丼		ひじきサラダ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 竹輪 牛乳 ヨーグルト ひじき ツナ かつお節(だし) 出し昆布	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ	
16	火	麦ごはん		いわしのおかか煮 ピーマンの昆布和え 鶏汁	牛乳 いわしおかか煮 鶏肉 豆腐 塩昆布 出し昆布	米 麦 ごま	ピーマン きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	
17	水			振替休業日				
18	木	黒糖パン		パリパリ焼きそば ポテトサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ チキンハム	黒糖パン 焼チャー麺 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり もやし	
ふるさとくまさんデー: 春が旬の山菜を使った山菜ごはん、宇城産のメロンです。								
19	金	山菜ごはん		きびなごから揚げ 魚そうめん汁 メロン	牛乳 豆腐 油揚げ 魚そうめん きびなご唐揚げ わかめ 鶏肉 かつお節(だし) だし昆布	米 砂糖 油	山菜 人参 しいたけ ねぎ たまねぎ メロン	
20	土	麦ごはん		ビーフカレー フルーツ和え 福神漬け	牛乳 牛肉	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ 人参 にんにく 生姜 リンゴピューレ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 カクテルゼリー 福神漬け	
22	月			弁当の日				
23	火	麦ごはん		酢豚 卵スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵 豆腐	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	人参 たまねぎ ピーマン しいたけ チンゲンサイ たけのこ	
24	水	麦ごはん		肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛乳 牛肉 厚揚げ 竹輪	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり 大根 しらたき	
25	木	ミルクパン		枝豆とコーンのサラダ 肉団子スープ 黒糖ビーンズ	牛乳 チキンハム 大豆 鶏と豚のミートボール	ミルクパン 油 砂糖 春雨 黒砂糖 でんぷん	枝豆 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ きくらげ コーン	
26	金	麦ごはん		さば生姜煮 切干大根のごまサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 さばの生姜煮 豆腐 かまぼこ わかめ かつお節(だし) 出し昆布	米 麦 ごま ねりごま 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 ねぎ えのきたけ	
29	月	麦ごはん		八宝菜 シュウマイ もやしのナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ しゅうまい うずらの卵	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油	人参 キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン きくらげ もやし きゅうり ねぎ	
30	火	麦ごはん		魚の香味焼き ひじきの炒り煮 呉汁	牛乳 ホキ てんぷら 大豆 油揚げ 豆腐 ひじき かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 油	ごぼう 人参 いんげん 大根 えのきたけ ねぎ しいたけ	
31	水	麦ごはん		新じゃがのうま煮 海藻サラダ 一食いりこ	牛乳 鶏肉 てんぷら 海藻 厚揚げ いりこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 たけのこ 枝豆 こんにやく いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

~魚の産地~

かつお節(だし): 静岡・鹿児島 かたくちいわし(だし): 熊本・長崎 いりこ: 熊本・長崎 昆布(だし): 北海道 わかめ: 鳴門 ひじき: 三重・瀬戸内 海藻サテ: 韓国・日本・カナダ
かまぼこ(魚肉): ベーリング海・タイ 天ぶら(さつま揚げ): 東南アジア・長崎 竹輪: 島根・鳥取 ツナ(まぐろ): 太平洋 ちりめん: 広島・香川 一食いりこ: 国内 魚そうめん: タイ・インド
ホキ天玉揚げ: ニュージランド・オーストラリア ホキ: ニュージランド・アルゼンチン キビナゴ唐揚げ: 熊本 さばの生姜煮: 青森・岩手 いわしのおかか煮: 青森・北海道

