



5月の給食献立予定表

令和6年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ		
1	水	麦ごはん		茗竹汁 ちくわの磯辺天ぷら ごぼうの炒め物	牛乳 かまぼこ わかめ ちくわの磯辺天ぷら 油揚げ	米 麦 ごま油 油 こんにやく ごま 砂糖	たけのこ たまねぎ えのきたけ ごぼう 人参 枝豆	777 23.8	体育大会の練習が本格的に 始まります。 生活リズムを整え、朝食を きちんと食べて、体調を ととのえましょう。 (体育大会前はジュシー の予定があります)		
2	木	コッパンカット		トマトスパゲティ グリーンサラダ かしわ餅	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ クッキングチーズ	コッパン スパゲティ 油 砂糖 かしわ餅	トマト缶 たまねぎ ビーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	760 27.0	〈今月の献立紹介〉 2日(木) ★かしわもち こどもの日には、こどもたち 成長を願って柏餅やちまきを 食べる習慣があります		
8	水	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 海藻	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ	799 25.6			
9	木	丸パンカット		枝豆のクリームスープ トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン チーズ トマトオムレツ とりさきみ	丸パン じゃがいも バター ポタージュール ごま 砂糖	枝豆 たまねぎ エリンギ 人参 キャベツ ブロッコリー	746 29.8			
10	金	麦ごはん お茶ふりかけ		だんご汁 ししゃもフライ きんぴられんこん	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃもフライ お茶ふりかけ	米 麦 すいとん 油 こんにやく ごま 砂糖	こまつな 大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ れんこん 枝豆	858 29.3			
13	月	ミルクパン		新じゃがのミルクスープ 元気が出るレバー アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム 鶏肉 鶏レバー	ミルクパン じゃがいも 米粉 油 でんぷん ｶﾞｰﾈｯｸﾞ 砂糖	人参 たまねぎ ブロッコリー しめじ にんにく しょうが アセロラゼリー	910 33.9	10日(金) ★お茶ふりかけ お茶の新芽を摘み取る季節 です。暑い夏も近づいてい ます。		
14	火	麦ごはん		五目豆腐 切り干し大根の炒め煮 (ジュシー)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ちりめん ちくわ	米 麦 でん粉 ごま油 油	たまねぎ 人参 しいたけ しょうが チンゲンサイ 切り干し大根	700 29.2	15日(水) 今月のやさ塩デー 鶏肉と野菜の旨みを活かし 薄味を意識した煮物です。		
17	金	麦ごはん		食育の日〈ふるさとくまさんデー〉 今月は水俣芦北地域の味です							
17	金	麦ごはん		わかめ汁 太刀魚のトマトソースかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 太刀魚フライ	米 麦 ごま油 油 バター 砂糖	人参 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ トマト缶 パセリ にんにく ブロッコリー	747 24.8	17日〈ふるさとくまさんデー〉 今月は水俣芦北地域の味です 水俣芦北地域は不知火海の海 の幸が豊富で中でも太刀魚釣り は有名です。甘夏やデコボンなど 柑橘類の産地でもあります。		
18	土	丸パンカット		厚揚げのスープ 照焼チキンパティ コールスローサラダ	牛乳 絹厚揚げ 照焼チキンパティ	丸パン ノンエッグマヨ 油	人参 たまねぎ チンゲンサイ 大根 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ コーン缶 きゅうり	712 28.0			
22	水	麦ごはん		ハヤシライス フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 白いんげん豆 チーズ 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 バター 油 デミグラス	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ みかん缶 バイン缶 もも缶	827 23.0	23日(木) イタリアンメニューです。 ラビオリは具入りのショートパ スタです。イタリア料理ではトマ トやチーズを上手に使います。		
23	木	コッパンカット		ラビオリスープ ホキフライ トマトサラダ・スライスチーズ	牛乳 ベーコン ホキフライ スライスチーズ	コッパン ラビオリ 油 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 キャベツ きゅうり トマト コーン缶	743 31.2			
24	金	麦ごはん		カレー肉じゃが ちりめん入りチップサラダ	牛乳 豚肉 ちぎりあげ ちりめん	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ポテトチップ	たまねぎ 人参 しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり レモン果汁	744 25.6	29日(水) 佐賀県の味 シシリアンライスは肉と野菜を ごはんのにせてマヨネーズをかける メニューです。「だぶ」はざぶざぶ と煮込む具だくさんの汁物です。		
27	月	食パン		ポークビーンズ ツナサラダ ブルーベリージャム	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	食パン じゃがいも デミグラス 油 ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ にんにく 枝豆 トマト缶 キャベツ きゅうり	707 30.3			
28	火	麦ごはん		もずくのすまし汁 いわしかぼすレモン煮 かみかみさきいかサラダ	牛乳 豆腐 ちくわ もずく いわしかぼすレモン煮 さきいか	米 麦 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	708 27.1			
29	水	シシリアンライス		だぶ シシリアンライス(肉) シシリアンライス(野菜)	牛乳 鶏肉 てんぷら 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも こんにやく でんぷん 油 すりごま 砂糖 一食ノンエッグマヨ	人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ 黄ピーマン	786 27.5	30日(木) ★すいか 合志市でとれたすいかです。 「一番なり」といわれる今の 時期に給食に 登場します。		
30	木	丸パンカット		ミートボールスープ 野菜コロッケ とんかつソース・すいか	牛乳 ミートボール	丸パン じゃがいも 野菜コロッケ 油	人参 たまねぎ キャベツ パセリ すいか	733 24.5			
31	金	麦ごはん		かきたまきのこ汁 根菜肉詰め信田 キャベツのひじき和え	牛乳 かまぼこ たまごわかめ 絹厚揚げ 根菜肉詰め信田 ひじき かつお節	米 麦 でんぷん ごま 砂糖	人参 たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	752 27.3			

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈5月の給食目標：規則正しい食生活をしよう〉



朝ごはん
脳と体にスイッチオン!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態
 になっています。それが、朝ごはんを食べること
 によって、脳や体にスイッチが入ります。そして、
 体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳
 や体が活動を開始するために目覚めるのです。
 しっかり朝ごはんを食べ、脳と体にスイッチ
 を入れましょう!



旬の味を味わおう!!

たくさんとれて、おいしく、栄養たっぷりの時期を「旬」といいます。
 初夏は、おいしい旬の食べ物がたくさんです。この時期にしか味わえ
 ない味をぜひ、味わってみましょう。

