

# 5月 献立予定表

苔北町学校給食共同調理場

| 日                             | 曜 | 主食     | 牛乳 | おかず  | 主な材料   |   |  | 栄養量<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | だし           |
|-------------------------------|---|--------|----|--|--|---|--|--|--------------|
|                               |   |        |    |  | 赤<br>主に体の組織をつくる  | 黄<br>主にエネルギーになる                           | 緑<br>主に体の調子を整える  |  |              |
|                               |   |        |    |  |  |   |  |  |              |
| 1                             | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | 牛丼の具<br>わかめスープ<br>ごぼうサラダ                   | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぎゅうにく かまぼこ<br>わかめ ツナ                           | こめ むぎ<br>しらたき さとう ごまあぶら<br>ごま             | たまねぎ にんじん<br>ねぎ しいたけ<br>えのき ごぼう きゅうり                     | 692<br>857                             | 25.2<br>31.1 |
| <b>こともの日こんだて</b>              |   | 麦ごはん   | 牛乳 | かつおフライ<br>のっぺい汁<br>春雨の酢の物・かしわもち            | ぎゅうにゅう かつお<br>とりにく ちりめん<br>あつあげ わかめ                          | こめ むぎ<br>あぶら さといも さとう<br>こんにゃく はるさめ かしわもち | にんじん ごぼう<br>しいたけ ねぎ きゅうり                                 | 784<br>943                             | 29.8<br>35.8 |
| 7                             | 水 | ミルクパン  | 牛乳 | ほうれんそうオムレツ<br>ミニストローネ<br>コールスローサラダ         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご   | ミルクパン じゃがいも さとう<br>マカロニ<br>あぶら            | にんじん たまねぎ<br>キャベツ バセリ きゅうり<br>トマト ほうれんそう コーン             | 628<br>817                             | 22.7<br>29.1 |
| 8                             | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | チキンナゲット（小1中2）<br>ハヤシラー<br>フルーツヨーグルト        | ぎゅうにゅう<br>チキンナゲット ぎゅうにく<br>グリンピース ヨーグルト                      | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら                     | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム みかん もも<br>バイン バナナ りんご               | 732<br>945                             | 21.4<br>27.9 |
| 9                             | 金 | 麦ごはん   | 牛乳 | 塩さば<br>相性汁<br>おかか和え                        | ぎゅうにゅう さば<br>ふたにく<br>あぶらあげ かつおぶし                             | こめ むぎ<br>さつまいも しらたき<br>あぶら さとう            | たまねぎ にんじん<br>ねぎ きゅうり キャベツ                                | 693<br>852                             | 30.8<br>37.1 |
| 12                            | 月 | 麦ごはん   | 牛乳 | 回鍋肉<br>たまねぎと豆腐のみぞ汁<br>納豆                   | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ふたにく とうふ<br>なっとう                             | こめ むぎ<br>さとう ごまあぶら じゃがいも                  | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ビーマン にんにく<br>しょうが ねぎ                   | 677<br>817                             | 28.7<br>33.5 |
| 13                            | 火 | 麦ごはん   | 牛乳 | ひじきシューマイ（小1中2）<br>マー婆ー豆腐<br>パンサンスター        | ぎゅうにゅう とうふ たまご<br>とりにく ぶたにく ひじき<br>だいす グリンピース ロースハム          | こめ むぎ さとう かたくりこ<br>こむぎこ ごまあぶら<br>はるさめ ごま  | たまねぎ キャベツ しいたけ<br>にんじん だけのこ にんにく<br>しょうが きゅうり もやし        | 703<br>854                             | 27.9<br>33.2 |
| <b>世界の料理:イタリア</b>             |   | ビザトースト | 牛乳 | ラビオリスープ<br>イタリアンサラダ<br>ほうれんそうムース           | ベーコン チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく                              | パン ラビオリ<br>こむぎこ パンこ さとう<br>ほうれんそうムース      | たまねぎ ビーマン キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>モロヘイヤ                     | 634<br>762                             | 22.7<br>27.1 |
| 15                            | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | さけの塩焼き<br>五目汁<br>茎わかめのきんぴら                 | ぎゅうにゅう さけ ちくわ<br>とりにく<br>あつあげ                                | こめ むぎ<br>こんにゃく さといも<br>しらたき ごま さとう ごまあぶら  | にんじん ごぼう<br>しいたけ ねぎ わかめ                                  | 650<br>769                             | 30.5<br>34.0 |
| 16                            | 金 | 山菜ごはん  | 牛乳 | 千草焼き<br>つみれ汁<br>いんげんごま和え                   | とりにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう たまご チーズ<br>すけとうだら わかめ                   | こめ さとう<br>あぶら ごま<br>かたくりこ                 | にんじん わらびえのき だけのこ<br>しいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ<br>ほうれんそう いんげん もやし | 626<br>790                             | 25.1<br>31.5 |
| <b>食育の日:芦北・水俣の味</b>           |   | 麦ごはん   | 牛乳 | きびなごフライ<br>すまし汁<br>サラたまサラダ                 | ぎゅうにゅう きびなご とうふ<br>かまぼこ わかめ                                  | こめ むぎ<br>あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめこ          | しょうが にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>きゅうり キャベツ                      | 551<br>680                             | 20.8<br>25.4 |
| <b>共通メニュー:じゃがいもと新たまねぎのみぞ汁</b> |   |        |    | かみかみごぼうハンバーグ<br>じゃがいもと新たまねぎのみぞ汁<br>アーモンド和え | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ  | こめ むぎ<br>パンこ ジャガイモ アーモンド あぶら<br>さとう       | たまねぎ ごぼう にんじん<br>ねぎ キャベツ きゅうり                            | 663<br>792                             | 25.1<br>28.3 |
| 21                            | 水 | ミルクパン  | 牛乳 | タンドリーチキン<br>ミルクスープ<br>甘夏サラダ                | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく<br>ヨーグルト                                 | ミルクパン じゃがいも あぶら<br>さとう                    | たまねぎ にんじん<br>しめじ あまなつ キャベツ<br>きゅうり                       | 713<br>916                             | 29.9<br>38.0 |
| 22                            | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | 焼きししゃも（小1中2）<br>炒り豆腐<br>トマトサラダ             | ぎゅうにゅう とうふ<br>ししゃも ひじき とりにく<br>たまご グリンピース                    | こめ むぎ<br>さとう あぶら                          | にんじん たけのこ<br>たまねぎ しいたけ<br>トマト キャベツ きゅうり                  | 613<br>779                             | 27.2<br>35.8 |
| 23                            | 金 | 麦ごはん   | 牛乳 | 元気のできるレバー<br>もずくのすまし汁                      | ぎゅうにゅう ちくわ<br>とりレバー<br>とりにく もずく                              | こめ むぎ<br>かたくりこ あぶら ごま<br>こむぎこ さとう         | にら にんじん<br>しょうが たまねぎ ねぎ<br>えのき                           | 631<br>781                             | 26.7<br>32.4 |
| 26                            | 月 | 麦ごはん   | 牛乳 | 厚焼き卵<br>春雨汁<br>五目きんぴら                      | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく かまぼこ<br>さつまあげ えだまめ                        | こめ むぎ<br>さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しらたき<br>ごま    | キャベツ たまねぎ<br>ねぎ ごぼう<br>しいたけ にんじん                         | 628<br>750                             | 22.7<br>26.2 |
| 27                            | 火 | 麦ごはん   | 牛乳 | 八宝菜<br>れんこんサラダ<br>ばんかん                     | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>ぶたにく<br>うずらたまご ツナ                             | こめ むぎ<br>さとう ごまあぶら かたくりこ                  | キャベツ たまねぎ だけのこ<br>にんじん きくらげ れんこん<br>しいたけ きゅうり ばんかん       | 654<br>805                             | 22.3<br>27.3 |
| 28                            | 水 | 丸パン    | 牛乳 | ボテトグラタン<br>コンソメスープ<br>シーザーサラダ              | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ<br>ワイン                                    | パン ジャガイモ パンこ<br>こむぎこ バター<br>はるさめ さとう      | にんじん たまねぎ<br>アスパラガス バセリ<br>キャベツ きゅうり コーン                 | 673<br>814                             | 23.8<br>28.4 |
| 29                            | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | トマトオムレツ<br>カレー<br>海藻サラダ                    | ぎゅうにゅう たまご とりにく<br>ぶたにく だいす グリンピース<br>わかめ きわめ あかかえでのり いとかんてん | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら ごま                     | トマト たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム りんご<br>コーン きゅうり キャベツ            | 722<br>911                             | 24.9<br>30.9 |
| 30                            | 金 | 麦ごはん   | 牛乳 | いわしの蒲焼き<br>すまし汁<br>ちりめん酢の物                 | ぎゅうにゅう いわし<br>とうふ かまぼこ<br>ちりめん わかめ                           | こめ むぎ<br>かたくりこ あぶら さとう                    | しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>しいたけ きゅうり                      | 587<br>692                             | 28.2<br>31.9 |

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて  
規則正しい食事をしよう

今月の苔北産  
こねぎ きゅうり ジャガイモ トマト ばんかん