

5月

給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こ ん だ て め い	I類*-(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
八十八夜献立								
1 (木)	茶飯 牛乳 鶏の照り焼き 竹輪のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	724 32.8	鶏肉 焼き竹輪 かつお節 生揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしりこ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ だいこん しいたけ	米 三温糖	ごま ねりごま
端午の節句献立								
2 (金)	麦ごはん 牛乳 かつおカツ ゆかり和え わかたけ汁 柏餅	784 27	カツオカツ 絹ごし豆腐 焼き竹輪 かつお節	牛乳 カットわかめ	にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	きゅうり キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 ぶちまる君 三温糖 柏餅	油
7 (水)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	756 23.5	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しらたき	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マーガリン 油 いりごま すりごま オリーブ油
山鹿の日(抹茶ゼリー)								
8 (木)	ミルクパン 牛乳 ナポリタン じゃこまめサラダ 抹茶ゼリー	787 30.3	ベーコン ウインナー だいず	牛乳 ちりめん チーズパウダー ゼリーの素 ホイップクリーム	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ 三温糖 上白糖	ごま油
9 (金)	麦ごはん 牛乳 魚のにんにくソースがけ おかか和え 具だくさんみそ汁	698 30.5	ホキ かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしりこ	こねぎ にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ぶなしめじ	米 ぶちまる君 小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油
12 (月)	キムタクごはん 牛乳 厚焼卵 野菜のマヨあえ 豆腐のすまし汁	727 28.3	豚肉 厚焼きたまご ツナ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	白菜キムチ 干切だいこん漬 キャベツ もやし ぶなしめじ	米	いりごま ごま油 卵抜きマヨネーズ
13 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味焼き 昆布のさっぱり和え かきたま汁	709 29.9	鶏肉 卵 蒸しかまぼこ かつお節	牛乳 刻み昆布 だし昆布	しそふりかけ にんじん 葉ねぎ	ねり梅 きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖 澱粉	いりごま
ふるさとくまさんデー(菊池市)								
15 (木)	菊池丼 牛乳 にんじんサラダ すまし汁	713 28.2	牛肉 ツナ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう むき枝豆 しょうが コーン キャベツ しいたけ	米 ぶちまる君 糸こんにゃく 三温糖	すりごま オリーブ油
16 (金)	食パン 牛乳 元気が出るレバー ワンタンスープ マーシャルピーンズ	760 35.9	鶏レバー 鶏肉 蒸しかまぼこ	牛乳	にら にんじん	はくさい もやし たまねぎ きくらげ	食パン 小麦粉 澱粉 三温糖	油 いりごま マーシャルピーンズ
20 (火)	麦ごはん 牛乳 魚と高菜の炒め物 かつおと昆布のあえ物 豆腐のみそ汁	775 36	ホキ かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 塩昆布 カットわかめ だしりこ	にんじん たかな漬 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ぶちまる君 澱粉 じゃがいも 三温糖	油 いりごま
21 (水)	コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	714 29	豚肉 いか 焼き竹輪 かつお節	牛乳 あおりの ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きくらげ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッペパン 中華麺 上白糖	油
22 (木)	ゆかりごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ピーナッツあえ ぶ汁	713 28.7	焼き竹輪 絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ かつお節	牛乳 青粉 カットわかめ	しそふりかけ にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 小麦粉 三温糖 ぶ	油 ピーナッツ
23 (金)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 山吹和え	741 28	だいず さつま揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	油
26 (月)	麦ごはん 牛乳 八宝豆腐 春巻き 茎わかめサラダ	808 28.9	豚肉 いか 木綿豆腐 ミニ春巻	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	米 ぶちまる君 澱粉	油 いりごま オリーブ油
27 (火)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 ひじきサラダ	812 27.8	がんもどき 鶏肉	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ きゅうり キャベツ コーン	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	卵抜きヨネーズ いりごま
28 (水)	揚げパン 牛乳 チキンピーンズ ツナサラダ	700 32.2	鶏肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 黄粉 黒糖 じゃがいも	油 オリーブ油
29 (木)	麦ごはん 牛乳 ホキの香草焼き スタミナサラダ なめこのみそ汁	704 34.5	ホキ 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳 だしりこ	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ	米 ぶちまる君 パン粉 三温糖	有塩バター ごま油 すりごま
30 (金)	抹茶蒸しパン 牛乳 豚肉と野菜の煮込み かみかみチーズサラダ	717 24.1	豚肉 焼き竹輪	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり	ケーキミックス 小麦粉 甘納豆 三温糖 じゃがいも マカロニ	カシューナッツ オリーブ油

※献立は都合により変更することがあります

山鹿の日は山鹿の郷土料理や特産品について紹介します。今月は「抹茶ゼリー」として、岳間製茶さんのお茶を使用します。

ふるさとくまさんデーは毎月19日の食育の日に合わせて、地域の郷土料理や特産品について紹介します。今月は「菊池市」として「菊池丼」「にんじんサラダ」を作ります。お楽しみに！！

