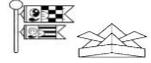


令和 5 年 5 月

# 学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	エネルギー
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	やさいわん	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう		611	756	
	いわしおかか	いわし					25.0	30.2	
	かおりあえ				きゅうり				
2 (火)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			たいやき			
	じゃがいものウインナー	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	コッペパン			
	こまつなサラダ			こまつな	キャベツ コーン	さとう	591	728	
	オレンジ				オレンジ	あぶら	23.1	28.0	
8 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マロニー	591	752	
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん	24.8	30.6	
	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン			
9 (火)	ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ	こめマカロニ	619	769	
	オムレツ	オムレツ					27.3	33.2	
	ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	コーン	あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
10 (水)	ホークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	682	854	
	かいそうサラダ		かいそう		キャベツ コーン	あぶら	23.1	27.5	
	かたぬきチーズ		チーズ			さとう			
	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
11 (木)	やきビーフン	ぶたにく かまぼこ てんぷら		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン	617	792	
	シューマイ	しゅうまい				あぶら	26.8	34.1	
	あますきゅうり				きゅうり	さとう			
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
12 (金)	みそしる	あつあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき		639	766	
	アジフライ	アジ				あぶら	22.8	25.9	
	おひたし			こまつな	もやし	さとう			
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
15 (月)	チャーハンとうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	637	810	
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	23.7	29.1	
	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうパン			
	こぼろのクリームスープ	ミートボール いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン	じゃがいも	634	789	
16 (火)	キャベツのソテー	ぶたにく		こまつな	キャベツ	あぶら	24.8	30.5	
	りんご				りんご				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	つみれじる	つみれ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ えのき		652	821	
17 (水)	れんこんとレバーのごまがらめ	レバー			れんこん えだまめ	でんぷん さとう	24.8	30.5	
	れいとうようなし				ようなし	あぶら			
	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ラビオリスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ラビオリ	635	803	
18 (木)	ツナサラダ				きゅうり キャベツ	さとう	26.7	32.9	
	(ツナ)	ツナ							
	チョコだいずクリーム					チョコクリーム			
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
19 (金)	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう・しめじ	じゃがいも さとう	649	830	
	きびなごフライ		きびなご			あぶら	26	32.2	
	しおもみきゅうり				きゅうり				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
22 (月)	とりごぼろじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	あぶら	630	790	
	しろみざかなフライ	ホキ				あぶら	25.3	30.6	
	ひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ				
	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
23 (火)	ホークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	650	810	
	ウインナー	ウインナー			キャベツ	あぶら	28.7	35.4	
	やさいのカレーソテー			ピーマン	キャベツ	あぶら			
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
24 (水)	ぶたじる	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも	618	781	
	さんまかんろに	さんま					23.9	29.1	
	こますあえ				きゅうり もやし	さとう			
	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
25 (木)	どうもろこしのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ		665	826	
	ポテトミートソース	ぶたにく		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	25.0	30.5	
	オレンジ				オレンジ	あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
26 (金)	チンゲンさいとたまごのスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのき	でんぷん	565	718	
	ピビンバ(やきにくふう)	ぎゅうにく あかみそ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	25.1	30.9	
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	じゃがいものそばろに	とりにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	629	792	
29 (月)	たまごやき	たまご				あぶら	23.5	28.5	
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん	きゅうり	さとう			
	ぎゅうにゅう こめこパン		ぎゅうにゅう			こめこパン			
	ちゃんぽん	ぶたにく てんぷら かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	637	847	
30 (火)	こくとうまめ	だいず				あぶら	30.3	39.7	
	バナナ				バナナ	くらざとう でんぷん			
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも でんぷん	604	737	
31 (水)	さばのみりんやき	さば				あぶら	29.4	33.5	
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも でんぷん	604	737	
学校給食摂取基準						650	830		
						26.8	34.2		

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650

830

## 【今月の予定献立・食材について】

- ◎ 1日(月) 5日のこどもの日の行事食として、こいのぼりに見立てた「フチたい焼き」をつけています。
- ◎ 19日(金) 毎月19日は「食育の日」です。旬の新じゃがと長崎県産の大豆を使った「五目豆」です。

5月5日



- ★佐世保産：米・牛乳・たまご・たまねぎ・にぼし
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・きわかめ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・えのき