

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 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる		体の働きを助えるものになる		エネルギーのもとになる			
		1糖・たんぱく質	2糖・脂質	3糖・カロテン	4糖・ビタミンC	5糖・炭水化物	6糖・脂質		
1 (月)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん いわしおかか かおりあえ フチたいやき	とりにく どうぶ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ	611.4 25	756 30.2	
2 (火)	ぎゅうにゅう コッパン じゃがいものウインナーに ごまつなサラダ オレンジ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン オレンジ	じゃがいも さとう さとう あぶら	591 23.1	728 28	
8 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうがスープ ホイコーロー	とりにく どうぶ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ マロニー さとう でんぷん あぶら	591 24.8	752 30.6	
9 (火)	ぎゅうにゅう パインパン ミネストローネ オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ コーン	こめコマカロニ あぶら	619 27.3	769 33.2	
10 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく かいそう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら	682 23.1	854 27.5	
11 (木)	ぎゅうにゅう コッパン やきビーフン ジュウマイ あまぎゅうり	ぶたにく かまぼこ てんぷら しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	コッパン ビーフン あぶら	617 26.8	792 34.1	
12 (金)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる アジフライ おひたし	あつあげ むぎみそ アジ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき ごまつな もやし	こめ あぶら	639 22.8	766 25.9	
15 (月)	チャーシューどうぶ くわがめのだしのもの ぎゅうにゅう くるぎとろパン ごぼうのクリームスープ キャベツのソテー	ぶたにく あつあげ あかみそ くわがめ ミートボール いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ちら にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ぎゅうり	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら くるぎとろパン	637 29.7	810 29.1	
16 (火)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる れんこんとレバーのごまがらめ れいとうようなし	ぶたにく あつあげ むぎみそ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ちら にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ぎゅうり	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら くるぎとろパン	634 24.8	789 30.5	
17 (水)	ぎゅうにゅう ごはん らビオリースープ ツナサラダ (ツナ) チョコだいたいクリーム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ぎゅうり キャベツ	コッパン らビオリ さとう あぶら	635 26.7	803 32.9	
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こもくまめ きびなごフライ しおもみぎゅうり	とりにく だいず きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ ぎゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら	649 26	830 32.2	
22 (月)	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼうじる しろみさかなフライ ひじきあえ	とりにく あつあげ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう キャベツ	こめ あぶら あぶら	630 25.3	790 30.6	
23 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ポークビーンズ ウインナー やさいのカレーソテー	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッパン じゃがいも さとう あぶら あぶら	650 28.7	810 35.4	
24 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまかんに こまつあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ぎゅうり もやし	こめ きとちも さとう ごま	618 23.9	781 29.1	
25 (木)	ぎゅうにゅう コッパン どうもろこしのスープ ポテトミートソース オレンジ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ コーン しめじ たまねぎ オレンジ	コッパン じゃがいも さとう あぶら	665 25	826 30.5	
26 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンゲンさいとたまごのスープ ピピンバ(やきにくぶら)	たまご ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャベツ えのき もやし	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	565 25.1	718 30.9	
29 (月)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそばろに たまごやき いんげんのごまあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース ぎゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	629 23.5	792 28.5	
30 (火)	ぎゅうにゅう こめコパン ちゅんぼん こくどうまめ バナナ	ぶたにく てんぷら かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	こめコパン ちゅんぼん あぶら くるぎとろ でんぷん	637 30.3	847 39.7	
31 (水)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのみりんやき しおこんぶあえ	とりにく どうぶ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんぶ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき キャベツ きゅうり	こめ さといも でんぷん あぶら	604 29.4	737 33.5	
*献立や材料は、天候や価格により変更になることがあります。							650	830	
*給食では、産地産地に取組んでおり、できるだけ佐世保産・長門産の食材を使用しています。							26.8	34.2	

【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、こいのぼりに負立た「フチたい焼き」をつけています。
- ◎19日(金) 毎月19日は「賞賞の日」です。旬の新じゃがと長門産の大豆を使った「五目豆」です。



★佐世保産：米・牛乳・たまご・たまねぎ・にぼし
★長門産：とりにく・ぶたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・きくらげ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・えのき