


# 5月 献立予定表




山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、にたてもちです。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	山中	わかめごはん 牛乳 マカロニとえびのグラタン キャベツとコーンの サラダ コンソメスープ	えび とり肉	わかめ 牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 マカロニ パンこ ルウ バター 油	651 24.9		
2	水	山中	ごはん 牛乳 白身魚のあますあんかけ 中華あえ ビーフスープ	ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな にんじん	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 でんぷん ごま油 ごま油 ごま ごま油	632 23.7		
7	月		ちらしずし 牛乳 ますのてりやき 梅マヨネーズあえ わかたけ汁 かしわもち	ます とうふ みそ あずき	牛乳 わかめ かんてん	にんじん れんこん たけのこ たけのこ しいたけ かんぴょう	米  うめ とうもろこし きゅうり きやべつ しめじ たけのこ	米 マヨネーズ(卵なし)	<b>子どもの日 こんだて</b> 節句をおい わいしながら 食べましょ う		
8	火		ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2コ、中3コ) 春雨サラダ 生あげの中華に	ふた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 パンこ さとう こむぎこ はるさめ さとう さとう でんぷん	ごま油 ごま油 油	687 23.7	831 28.2
9	水	山中2、3年	ごはん 牛乳 ごもくあげに たくあんあえ かきたま汁	ふた肉 だいず	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり だいこん もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぷん ごま でんぷん	油 ごま	680 27.7	801 31.8
10	木	山中	ごはん 牛乳 ミートローフ きりぼし大根のいために 春キャベツのみそ汁	ふた肉 とうふ あさり さつまあげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ れんこん だいこん キャベツ 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ	米 パンこ さとう でんぷん さとう	マヨネーズ(卵なし) 油 油	666 25.1	
11	金	山中2、3年	菜の花ごはん 牛乳 たらの米粉あげレモンソース のりすあえ いわふねふのみそ汁	たまご たら みそ	牛乳 牛乳 のり	あおな こまつな にんじん	レモン しょうが もやし きゅうり だいこん 長ねぎ しいたけ	米 さとう こめこ さとう ふ じゃがいも	油 油	655 27.4	795 34.5
14	月		うどん 牛乳 春野菜のたまごやき 和風サラダ カレーなんばん汁	たまご ハム とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし しめじ 長ねぎ	うどん さとう さとう さとう でんぷん	油 ルウ	663 28.6	854 34.7
15	火		たけのこごはん 牛乳 さわらのフライ わかめあえ あさりのみそ汁	とり肉 うすあげ さわら わかめ あさり なまあげ みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	米 さとう こむぎこ パンこ 油	<b>鉄分たっぷり こんだて</b>		
16	水		ごはん 牛乳 ふた肉のソースいため コーンポテト 五目ごまみそ汁	ふた肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ りんご とうもろこし えのきだけ だいこん 長ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも ごま	659 26.7	774 30.9	

日	曜日	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
			血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	木	ごはん 牛乳 いわしのなんぼんづけ しらたきのつるつるいため さつき汁 チーズ(中学校)	いわし ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	玉ねぎ こんにやく もやし かぶ たけのこ	米 さとう さとう	油 ごま油	636 26.8	803 34.7
18	金	米こバーガーパン 牛乳 マーマレードチキン マカロニサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく みかん キャベツ きゅうり とうもろこし	米こ さとう マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	631 29.5	834 35.9
21	月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(佐賀) ごまあえ いりやき(佐賀) みかんゼリー	ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ごぼうこんにやく しいたけ ねぎ みかん	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	佐賀県の 郷土料理	
22	火	ごはん 牛乳 アスパラガスと卵のソテー ヨーグルトあえ ポークカレー	たまご ベーコン ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん にんじん	玉ねぎ パインアップル みかん もも 玉ねぎ しょうが にんにく りんご	米 さとう じゃがいも	湯 バター ルウ	743 23.2	875 26.9
23	水	ごはん 牛乳 ししゃもの新緑あげ (小1、2年1コ、他2コ) こんぶづけ 新じゃがいものそぼろに	ししゃも ぶた肉 なまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん 玉ねぎ しょうが こんにやく	米 こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし) 油	722 23.8	817 26.1
24	木	ごはん 牛乳 とり肉とやさいの くろずいため みそドレッシングあえ わらび汁	とり肉 ちくわ みそ みそ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん みそ にんじん	たけのこ しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし だいこん わらび 長ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	660 26.4	779 30.4
25	金	ごはん 牛乳 さばのごま照りやき ポテトサラダ さわにわん	さば ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ごぼう たけのこ	米 じゃがいも はるさめ	ごま マヨネーズ(卵なし)	672 29.5	790 34.8
28	月	小学校 ソフトめん 牛乳 とうふのまさごあげ カレーもやし コーンかきたま汁	とうふ ぶた肉 とり肉 うずあげ たまご	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ とうもろこし えのきだけ 長ねぎ	ソフトめん パンこ でんぶん さとう でんぶん	マヨネーズ(卵なし) 油	食物せんい たつぷり こんだて	
29	火	ごはん 牛乳 厚あげのみそいため ごまマヨネーズあえ とり肉と野菜のみそ汁	あつあげ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ にんじん もやし しめじ 長ねぎ	米 でんぶん さとう マヨネーズ(卵なし) ごま じゃがいも	油	678 24.9	797 30.8
30	水	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいもの あめがらめ さやいんげんののりあえ (うんめもんメニュー) にたてもち汁	ぶた肉 だいたず のり うずあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	しょうが キャベツ ごぼう たけのこ しめじ 長ねぎ	米 でんぶん さとう 水あめ さとう にたてもち	油	村上 うんめもん こんだて	
31	木	パプリカライス ショア オムレツケチャップソース かいそうサラダ チキンとアスパラガスの ドリア	たまご わかめ とり肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん アスパラガス	いちご もやし とうもろこし 玉ねぎ エリンギ	米 さとう でんぶん さとう さとう	油  バター ルウ	668 26.4	820 32.3