令和5年度5月　学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう おもに からだをつくる もとになるもの(赤) たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに からだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑) ビタミン・無機質 緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	おもに エネルギーの もとになるもの(黄色) 炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂類・種実類	調味料	小 エネルギー(kcal)	小 たんぱく質(g)	中 エネルギー(kcal)	中 たんぱく質(g)
1 月	たけのこごはん　牛乳	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 こんぶ粉 塩 いりこ	641			
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 酢 こしょう		22.5		
	つみれ汁	とぴうおボール とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ 酒 しょうゆ 塩	768			
	よもぎだんご					よもぎだんご						27.1
2 火	こくとうパン　牛乳		牛乳			こくとうパン			757			
	ポテトとウインナーのチーズやき	ウインナー	チーズ	パセリ	たまねぎ	フレンチポテト		トマトソース ケチャップ		24.0		
	とり肉とキャベツのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん	マヨネーズ ごま	ごまドレッシング しょうゆ こしょう 酒	937			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	マカロニ	バター	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		29.5		
8 月	ハヤシライス　牛乳	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース	たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう ハヤシルウ	バター	おろしにんにく 赤ワイン こしょう とりがらスープ ケチャップ ウスターソース	693	19.7		
	くきわかめのサラダ	まぐろ油づけ	くきわかめ	にんじん	コーン きゅうり	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風ドレッシング	850			
	手作りりんごゼリー				りんご	りんごジュース ゼリーのもと				23.7		
9 火	セサミトースト　牛乳		牛乳			食パン さとう	バター ごま		662			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく	さとう じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース		26.4	813	
	あまなつのサラダ				キャベツ きゅうり あまなつみかん			コールスロードレッシング				32.0
10 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			643			
	魚のこがねやき	赤魚切り身		にんじん パセリ			マヨネーズ	塩 こしょう 酒		24.9		
	キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり 梅	さとう		しょうゆ みりん	780			
	「まごわやさしい」みそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	ごま	いりこ		29.8		
11 木	ミルクパン　牛乳		牛乳		たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	ミルクパン		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 こしょう	643			
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ		ちゅうかめん	ごま油 ごま			25.3		
	ぎょうざ	ぎょうざ							766			
	ピーマンともやしのちゅうかあえ			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩		30.2		
12 金	ごはん　牛乳	ぶた肉 さつまあげ みそ	牛乳			米			630			
	じゃがいものごまみそ煮			にんじん えだまめ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉		22.9		
	こうみあえ			にんじん	きゅうり キャベツ たくあんづけ		ごま	しょうゆ	761			
	手作りふりかけ		のり				ごま油 ごま	しょうゆ 塩		27.4		
15 月	じゃがじゃがごはん　牛乳		牛乳	パセリ		米 じゃがいも	油	塩	583			
	ぶた肉と野菜のごまだれあえ	ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく		20.6		
	ちゅうかコーンスープ	とり肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ コーン	かたくり粉	油	鶏がらスープ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩	801			
	(中のみ)ヨーグルト		ヨーグルト							28.7		
16 火	こくとうパン　牛乳		牛乳			こくとうパン		塩 こしょう カレー粉 おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ ケチャップ	611			
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト							28.9		
	コロコロサラダ			にんじん	きゅうり だいこん コーン			和風デリシャスドレッシング	736			
	ミネストローネスープ	ベーコン ミックスビーンズ	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	オリーブ油	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ		34.0		
17 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			682			
	しろみ魚のてんぷら	白身魚の天ぷら					油			23.3		
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	コーン しめじ	じゃがいも	バター	塩 こしょう マギーブイヨン	840			
	こまつなのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ		28.0		
18 木	ミルクパン　牛乳	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳			ミルクパン		塩 こしょう ウスターソース やきそばソース しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 酒	689			
	やきそば		青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん	油			23.8		
	はるまき	はるまき					油		893			
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ みりん		29.6		
19 金	シシリアンライス　牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳		たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	おろしにんにく 酒 しょうゆ みりん 塩	695			
				パプリカ	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	コールスロードレッシング		23.8		
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	しょうゆ 塩 中華スープストック 鶏がらスープ	837	29.2		
22 月	ごはん　牛乳		牛乳			米		酒 しょうゆ みりん おろしにんにく おろししょうが カレー粉	669			
	さばのカレーやき	さば切り身				かたくり粉	油			27.4		
	切干大根のすのもの	油あげ		にんじん	切干大根 きくらげ きゅうり	さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢	832			
	とりごぼう汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	いりこ おろし生姜 しょうゆ 塩 酒		32.9		
23 火	食パン　牛乳		牛乳			食パン			704			
	チキンてりやき　チーズ	チキンてりやき	チーズ							29.5		
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	837			
	ラビオリスープ	ラビオリ　ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ セロリー		オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		34.6		
25 木	ミルクパン　牛乳		牛乳	にんじん アスパラガス パプリカ		ミルクパン		白ワイン 塩 こしょう マギーブイヨン チキンブイヨン	638			
	いろどり野菜のスパゲティ	ベーコン	牛乳 生クリーム		たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ ポタージュベース	オリーブ油			23.0		
	ツナサラダ	まぐろ油づけ			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢	806			
	くだもの				くだもの					28.5		
26 金	おやこ丼　牛乳	たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 麦 さとう かたくり粉		酒 塩 みりん しょうゆ かつお節 こんぶ	651			
										24.4		
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	787			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				29.6		
30 火	こくとうパン　牛乳		牛乳			こくとうパン		おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ケチャップ ウスターソース ドライパセリ	714			
	ミートグラタン	ぶたひき肉	チーズ	トマト	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ もち麦	オリーブ油			25.7		
	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	だいこん きゅうり			コールスロードレッシング	877			
	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース	たまねぎ コーン	じゃがいも ポタージュベース	オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく マギーブイヨン		30.9		
31 水	ごはん　牛乳	ぶたひき肉 とうふ 赤みそ	牛乳			米		おろしにんにく おろし生姜 酒 トウバンジャン テンメンジャン 鶏がらスープ しょうゆ みりん 中華スープストック	685			
	マーボーどうふ			にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう かたくり粉	油 ごま油			28.2		
	しゅうまい	しゅうまい							852			
	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし			ナムルドレッシング		35.1		

端午（たんご）の節句（せっく）の行事食

ハッピーキャロットの日

日本の味めぐり（佐賀）

和食の日