

令和5年度 5月献立予定表

【長子配布】

小城市立三日月小学校

☆給食目標 正しい食べ方をしよう

※食品の後の（ ）内は、アレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8月	きな粉あげパン	○	きな粉	★コッペパン(乳)、砂糖、油		塩	681 22.2
	マカロニソテー			マカロニ、油	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、パプリカ	ケチャップ、塩、こしょう	
	チキンスープ		鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参、ほうれん草、にんにく	がらスープ、醤油、塩、こしょう、酒	
9火	ごはん	○		ごはん			642 26.0
	さばの塩焼き		★さば			塩、酒	
	れんこんのきんぴら		茎わかめ	砂糖、ごま、ごま油	れんこん、人参、こんにやく	唐辛子、醤油、みりん	
	わかめとじゃがいものみそ汁		わかめ、あげ豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、人参	★削り節(さば・あじ)、酒	
10水	高菜ごはん	○	大豆	麦ごはん、ごま、砂糖、ごま油	高菜漬け	醤油、みりん、酒	552 22.1
	具うどん		鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ	★削り節(さば・あじ)、酒、醤油	
	海藻サラダ		★オシロイ(魚)、海藻ミックス	ごまドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参		
11木	ごはん	○		ごはん			666 25.7
	家常豆腐		豚肉、あげ豆腐、みそ	じゃがいも、砂糖、油、でん粉	玉ねぎ、人参、れんこん、椎茸、きくらげ、ねぎ、にんにく、しょうが	がらスープ、醤油、酒、豆板醤、甜麺醤	
	しらたきの中華サラダ		★ロースハム(乳)	砂糖、ごま油	きゅうり、人参、もやし、こんにやく	塩、酢、醤油	
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				
12金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			668 24.5
	マカロニグラタン		鶏肉、★牛乳、★チーズ(乳)、白いんげん豆	マカロニ、パン粉、★バター(乳)	玉ねぎ、枝豆、コーン	★ホワイトベース(乳)、塩、こしょう、ワイン	
	野菜のスープ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、ほうれん草	がらスープ、塩、こしょう、醤油	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
15月	食パン	○		★食パン(乳)			561 21.2
	ミンチカツ		ミンチカツ	油		中濃ソース	
	コールスローサラダ			エッグケア	キャベツ、玉ねぎ、人参	こしょう	
	コーンとトマトのスープ		鶏肉		玉ねぎ、人参、えのき、コーン、トマト、ねぎ	がらスープ、塩、こしょう、醤油	
16火	焼き肉チャーハン	○	豚肉	ごはん、ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆	★焼き肉のたれ(魚)、醤油、豆板醤、酒、塩	604 22.7
	ぎょうざ		★ぎょうざ(魚)				
	中華スープ				玉ねぎ、人参、もやし、えのき、きくらげ、ねぎ	がらスープ、中華味、塩、こしょう、酒	
17水	ハヤシライス	○		麦ごはん			717 23.2
	麦ごはん ハヤシルウ		豚肉、★チーズ(乳)、★生クリーム(乳)	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、枝豆、しょうが、にんにく	★ハヤシルウ(乳)、ケチャップ、デミグラスソース、ワイン、塩、こしょう	
	野菜の玉ねぎドレッシングかけ		鶏肉	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	酢、醤油	
	夏みかん				夏みかん		

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのものになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 木	ごはん	○		ごはん			619 24.9
	いわしの梅煮		★いわしの梅煮(魚)				
	ごま和え			ごま、砂糖	キャベツ、きゅうり、ほうれん草、コーン	醤油	
	豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ、みそ		玉ねぎ、しめじ、人参	★削り節(さば・あじ)酒	
19 金	ロールパン	○		★ロールパン(乳)			599 23.7
	トマトクリームスパゲティ		鶏肉、★牛乳	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、クリームコーン、トマトジュース	★クリームシチュー(乳)、塩、こしょう、ワイン	
	ウインナーサラダ		ウインナー	★和風ドレッシング(魚)	キャベツ、きゅうり、人参、もやし		
	手作りりんごゼリー			ゼリーの素	りんご缶		
22 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			665 25.7
	ミートローフ		豚肉、大豆、豆乳	パン粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	
	野菜サラダ			フレンチドレッシング	アスパラ、きゅうり、もやし、人参、コーン		
	ポトフ		鶏肉		玉ねぎ、キャベツ、人参、セロリ、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、コンソメ、醤油	
23 火	ごはん	○		ごはん			601 27.0
	鮭のマヨネーズ焼き		★鮭	エッグケア	にんじん	塩、こしょう	
	ひじきの五目煮		油揚げ	砂糖、油	玉ねぎ、人参、枝豆、こんにゃく	醤油、みりん	
	根菜汁		鶏肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	★削り節(さば・あじ)酒、醤油、みりん、塩	
24 水	ごはん	○		ごはん			603 22.9
	ホイコーロー		豚肉、みそ	砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、人参、えのき	醤油、酒	
	ビーフン汁		鶏肉	ビーフン、ごま油	人参、もやし、チンゲン菜、しょうが	がらスープ、塩、こしょう、醤油、みりん	
25 木	切干ごはん	○	鶏肉、油揚げ	砂糖、油	切干大根、人参、枝豆、椎茸	醤油、みりん、酒	623 24.0
	千草焼き		★千草焼き(卵・乳・魚)				
	みそ汁		揚げ豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ	削り節(さば・あじ)、酒	
26 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(乳)			611 23.7
	焼きそば		豚肉、★天ぷら(魚)	ちゃんぽん麺、油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、きくらげ	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、醤油、酒	
	バリバリ中華サラダ			餃子の皮、ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、人参、大根、コーン	酢、醤油	
29 月	ビスキュイパン	○	豆乳	★コッペパン(乳)、★マーガリン(乳)、みかんジャム、砂糖、小麦粉、★アーモンド	人参		664 21.4
	ごぼうサラダ		★ツナ(まぐろ)	エッグケア、ごま	ごぼう、人参、きゅうり	醤油	
	鶏肉と野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、枝豆	がらスープ、塩、こしょう、ワイン、みりん、コンソメ	
30 火	キムタクチャーハン	○	豚肉	ごはん、ごま油	★キムチ(魚)、たくあん漬け、玉ねぎ、人参	塩、醤油	595 24.4
	春雨の酢の物		鶏肉	春雨、砂糖	きゅうり、人参、レモン	酢、塩	
	つみれ汁		★お野菜つみれ(魚)		大根、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草	★削り節(さば・あじ)、醤油、みりん、酒	
31 水	ごはん	○		ごはん			613 24.2
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、醤油、酒	
	野菜のおかか和え		★かつお節	砂糖	もやし、きゅうり	醤油、みりん	
	豆腐スープ		鶏肉、豆腐	じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、人参、えのき、キャベツ	がらスープ、塩、醤油、酒	