令和7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) 中 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 木	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			767	
	ポテトとウインナーのチーズやき	ウインナー	チーズ	トマト	たまねぎ	フレンチポテト		トマトソース ケチャップ ドライパセリ		24.8
	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	しょうゆ こしょう 酒 ごまドレッシング	946	
	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 白ワイン		30.2
2 金	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 こんにゃく	米 さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩	687	
	とりのからあげ	とり肉		子どもの日の行事食		小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう おろしにんにく 酒 オールスパイス		29.3
	魚そうめんのおすいもの	魚そうめん とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			かつおぶし こんぶ 酒 しょうゆ 塩	779	
	かしわもち					かしわもち				34.2
7 水	カレー　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	米 じゃがいも カレールウ	油	おろしにんにく おろししょうが 赤ワイン こしょう とりがらスープ ウスターソース カレー粉	689	19.1
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ ごま	みりん しょうゆ	804	21.6
8 木	セサミトースト　牛乳		牛乳			食パン さとう	バター ごま		651	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	さとう じゃがいも	オリーブ油	おろしにんにく ケチャップ チキンブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース		26.3
	スナップエンドウのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	スナップエンドウ キャベツ コーン			コールスロードレッシング	736	30.1
9 金	ごはん　牛乳		牛乳			米			640	
	魚のこがねやき	赤魚切り身		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライパセリ		24.6
	キャベツのうめおかかあえ	とり肉 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	738	
	「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 えのきだけ	さつまいも	ごま	いりこ		28.5
12 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	633	
	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		22.1
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン 卵 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	788	
	ヨーグルト		ヨーグルト							27.4
13 火	こくとうパン　牛乳		牛乳		たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	こくとうパン		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	610	
	ちゃんぽん	ぶた肉 さつまあげ		にんじん ねぎ		ちゅうかめん	ごま油			23.7
	ぎょうざ	ぎょうざ							725	
	さんしょくあえ	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩		28.0
14 水	ごはん　牛乳		牛乳	和食の日		米			637	
	さばのゆうあんやき	さば切り身			レモン			塩 酒 しょうゆ みりん さとう		26.7
	ごまずあえ	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん 酢 塩	754	
	とりとごぼうのみそ汁	とり肉 とうふ みそ		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		31.2
15 木	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			655	
	スパニッシュオムレツ	卵 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 こしょう マギーブイヨン ケチャップ		26.6
	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり だいこん			コールスロードレッシング	799	
	マカロニのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	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		32.4
16 金	むぎごはん　牛乳	ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ	牛乳			米 麦			603	
	じゃがいものごまみそ煮			にんじん いんげん	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		21.9
	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	736	
	手作りふりかけ		のり				ごま油 ごま	しょうゆ 塩		26.2
19 月	ごはん　牛乳		牛乳			米		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 酒 みりん カレー粉	640	
	きびなごのカレーあげ	きびなご				薄力粉 かたくり粉	油			25.3
	だいずのいそ煮	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	743	
	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		29.9
20 火	食パン　牛乳		牛乳			食パン			650	
	チキンてりやき	チキンてりやき								25.4
	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	764	
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ しめじ		オリーブ油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう ポタージュベース		28.7
22 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		おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう マギーブイヨン チキンブイヨン	637	
	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	スパゲティ ポタージュベース	オリーブ油			22.3
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			コールスロードレッシング	802	27.4
23 金	ハヤシライス　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト	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 ウスターソース	739	18.8
	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	831	
	手作りカラフルゼリー			ハッピーキャロットの日		ゼリーのもと カクテルゼリー				21.3
27 火	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		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	642	
	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			24.1
	ハムと野菜のマリネ	ハム		パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ			イタリアンドレッシング	784	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープストック		29.5
28 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			682	
	いわしのうめ煮	いわしの梅煮								25.8
	あげじゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくり粉	油	おろししょうが しょうゆ みりん 塩	793	
	とうふとなめのこのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なめこ			いりこ		30.0
29 木	しょくパン　牛乳	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳			しょくパン		塩 こしょう ウスターソース やきそばソース おろしにんにく おろし生姜 酒 しょうゆ	642	
	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 ゼラチン	油			23.2
	はるまき	はるまき					油		820	
	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		29.0
30 金	やき肉チャーハン　牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく		油 ごま	酒 焼き肉のたれ しょうゆ こしょう 塩	626	
	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 さとう	マヨネーズ	塩 酢 こしょう		19.6
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油	酒 とりがらスープ しょうゆ 中華スープストック 塩	731	22.6