



5月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料名と体内での主な働き | | | | | | 栄養価 | | |
|----|---|---|----------------------------|----------------|-------------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・芋類・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | | |
| 2 | 月 | 八十八夜 ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ こんにやくの炒り煮 切干大根の味噌汁 八女茶ムース | ちくわ | 牛乳 青のり | | | | 米 小麦粉 こんにやく 砂糖 ムース | 858 | 28.4 | 22.4 |
| 6 | 金 | 米粉パン 牛乳 洋風卵とじ 甘夏サラダ | 鶏肉 卵 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 コーン 枝豆 甘夏 キャベツ きゅうり | | パン 米粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 油 | 766 | 35.2 | 23.4 |
| 9 | 月 | ご飯 牛乳 さばゆずみそ煮 おかか和え けんちん汁 | さば 味噌 かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 小松菜 人参 人参 葱 | ゆず もやし ごぼう | | 米 砂糖 米粉 じゃが芋 こんにやく | 751 | 29.2 | 23.4 |
| 10 | 火 | ご飯 牛乳 肉じゃが しらす和え | 牛肉 | 牛乳 | 人参 いんげん | 玉葱 キャベツ きゅうり | | 米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖 油 | 780 | 26.1 | 18.9 |
| 11 | 水 | ピースご飯 牛乳 かつおフライ 昆布和え 味噌汁 | かつお 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 人参 葱 | 玉葱 キャベツ | グリーンピース | 米 パン粉 小麦粉 油 | 712 | 28.8 | 19.4 |
| 12 | 木 | ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め わかめスープ アセロラゼリー | 豚肉 豆腐 豆腐 | 牛乳 | ピーマン 人参 葱 人参 | 玉葱 キャベツ 生姜 えのき 玉ねぎ | | 米 砂糖 油 白ごま ゼリー | 742 | 27.4 | 19.1 |
| 13 | 金 | ミルクねじりパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツとハムのサラダ | 牛肉 ハム 白いんげん豆 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 玉葱 しめじ 野菜ジュース にんにく キャベツ きゅうり | | パン スパゲティ 油 砂糖 油 | 772 | 29.9 | 22.6 |
| 16 | 月 | ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 はりはりなます | 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ 油揚げ | 牛乳 | 人参 にはら | 玉葱 筍 生姜 切干大根 きゅうり | | 米 こんにやく 砂糖 砂糖 白ごま | 786 | 29.8 | 24.6 |
| 17 | 火 | ご飯 牛乳 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 もずく汁 | ホキ かまぼこ | 牛乳 | パセリ 人参 葱 | りんご 玉葱 にんにく レモン汁 玉葱 えのき | | 米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 | 742 | 29.0 | 17.1 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 回鍋肉 豆腐と卵の中華スープ | 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 | 牛乳 | ピーマン 人参 チンゲンサイ | にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 椎茸 玉葱 しめじ | | 米 砂糖 油 でん粉 | 777 | 31.3 | 24.5 |
| 19 | 木 | 地産地消の日 カレーライス 牛乳 海藻サラダ ミディマト | 牛肉 ひよこ豆 かつお節 | 牛乳 海藻 | 人参 人参 葱 | 玉葱 りんご もやし きゅうり | | 米 麦 じゃが芋 カレールウ 油 砂糖 白ごま | 795 | 27.0 | 19.6 |
| 20 | 金 | ツナサンド 牛乳 野菜のスープ煮 みかんジュース | ツナ 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | 人参 | レモン汁 きゅうり コーン キャベツ 玉葱 みかんジュース | | パン ハンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 | 756 | 36.5 | 24.0 |
| 23 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ | 牛肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 小松菜 葱 | 筍 玉葱 もやし キャベツ | | 米 麦 砂糖 油 ごま油 ワンタン | 734 | 27.8 | 19.8 |
| 25 | 水 | 五目ごはん 牛乳 つくね 即席漬け 魚そうめん汁 | 鶏肉 油揚げ つくね | 牛乳 | 人参 いんげん | ごぼう キャベツ レモン汁 えのき | | 米 砂糖 740 29.5 20.1 | | | |
| 26 | 木 | ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう かきたま汁 | 鶏肉 大豆 卵 かまぼこ | 牛乳 | 人参 葱 | ごぼう 枝豆 玉葱 椎茸 | | 米 でん粉 砂糖 油 でん粉 | 781 | 29.6 | 21.5 |
| 27 | 金 | 食パン いちごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 コンソメスープ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | パセリ 人参 | 玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ | | パン ジャム じゃが芋 油 | 714 | 25.8 | 20.2 |
| 30 | 月 | ご飯 牛乳 煮魚 もやしとコーンのお浸し 味噌汁 | さば おわら麩 味噌 | 牛乳 | | 生姜 もやし コーン 玉葱 しめじ | | 米 砂糖 白ごま | 889 | 32.0 | 32.4 |
| 31 | 火 | 麦ご飯 牛乳 麻婆春雨 肉団子スープ | 豚肉 味噌 赤味噌 つくね | 牛乳 | 人参 葱 人参 チンゲンサイ | 玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 えのき | | 米 麦 春雨 砂糖 油 | 741 | 24.5 | 18.3 |

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※5月19日(木)のミディマトは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。