



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			
1	月	ごはん 牛乳 かつおカツ 昆布和え 沢煮椀	かつお 豚肉	牛乳 昆布	人参 人参 葱	玉葱 生姜 きゅうり キャベツ ごぼう 筍 椎茸 えのき	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	706	23.2	19.2
2	火	麦ご飯 お茶ばっば 牛乳 肉じゃが アーモンド和え	かつお節 牛肉	のり 牛乳	茶葉 抹茶 人参 いんげん 人参 小松菜	赤しそ 玉葱 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	白ごま 油 アーモンド	716	24.0	16.3
8	月	チキンライス 牛乳 ラビオリスープ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 鶏肉 ツナ 白インゲン豆	牛乳	トマト 人参 人参	玉葱 しめじ キャベツ 玉葱 セロリ きゅうり レモン汁	米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター 油	711	26.3	16.3
9	火	ごはん 牛乳 煮魚 ごま和え 厚揚げの味噌汁	さば 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 きゃべつ 玉葱 しめじ	米 砂糖	白ごま	856	29.7	32.0
10	水	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ビーマン 青梗菜	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 玉葱 えのき	米 麦 砂糖 でん粉	油	720	30.4	20.9
11	木	ピースご飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	天ぷら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご	人参 いんげん 人参 葱	生姜 切干大根 椎茸 ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉 玄米粉 砂糖	油 油 じゃが芋 こんにやく	718	25.9	18.8
12	金	照り焼きバーガー 牛乳 野菜のスープ煮	鶏肉 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 人参 アスパラガス パセリ	キャベツ 玉葱 玉葱 セロリ	砂糖 でん粉 パン	ノンエッグマヨネーズ 油	743	32.6	29.6
15	月	ごはん 牛乳 うま煮 しらす和え 一食アーモンド	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	人参 いんげん 小松菜 人参	ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油 アーモンド 油	759	27.8	19.6
16	火	ゆかりご飯 牛乳 かしわうどん 五色サラダ	鶏肉 かまぼこ 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	しそ 人参 葱 人参	ゴボウ タマネギ きゅうり レモン汁	米 うどん 砂糖	白ごま ノンエッグマヨネーズ	788	29.6	19.0
17	水	ハヤシライス 牛乳 ハムサラダ みかんゼリー	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖 ゼリー	油 油	753	25.1	20.6
18	木	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 野菜炒め 豚汁	いわし かつお節 ベーコン 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 葱	キャベツ タマネギ ゴボウ	米 砂糖 でん粉	油 じゃが芋	738	28.4	23.0
19	金	ワンローフパン リンゴジャム 牛乳 ジャーマンポテト コーンクリームスープ ミディトマト	ベーコン 鶏肉 牛乳	牛乳	パセリ 人参 ミディトマト	玉葱 玉葱 コーン	米 じゃが芋 油	パン ジャム 油	703	25.0	23.3
22	月	体育祭 振替休日									
23	火	ビビンバ 牛乳 肉団子スープ	牛肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	筍 玉葱 もやし キャベツ えのき 玉葱	米 砂糖	油 ごま油	704	28.8	19.5
24	水	チキンカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 りんご みかん 黄桃 パイン バナナ	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	803	24.1	17.4
25	木	ごはん 牛乳 魚のパークソース 粉ふき芋 切り干し大根の味噌汁	ホキ	牛乳	パセリ 人参 葱	りんご 玉葱 にんにく レモン汁 切り干し大根 玉葱 しめじ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	741	28.3	18.2
26	金	米粉パン 牛乳 スパゲティボリタン 甘夏サラダ	牛肉	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 しめじ 野菜ジュース にんにく 甘夏 キャベツ きゅうり	パン 米粉 スパゲティ 砂糖	油 油	783	31.0	19.7
29	月	ごはん 牛乳 肉詰めいなり はりはりなます ちゃんぽん味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豚肉 あさり かまぼこ 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参 葱	玉葱 切り干し大根 きゅうり 玉葱 きゃべつ	米 でん粉 砂糖	白ごま 砂糖	711	26.7	19.1
30	火	ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	小松菜 人参 人参 葱	筍 椎茸 にんにく 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉 春雨	油	718	25.6	20.2
31	水	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 魚そうめん汁 いちごヨーグルト	鶏肉 大豆 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 人参 葱	ごぼう 枝豆 えのき いちご	米 砂糖 でん粉	油	840	31.1	21.3

※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(金)のミディトマトは、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。