



5月分給食献立予定表



八女市学校給食会

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			
			かつお節	海苔	茶葉 抹茶	赤しそ りんご	米 麦 砂糖 でん粉	白ごま	717	26.1	19.8
1	水	八十八夜 麦ご飯 八女茶ふりかけ 牛乳 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉		小松菜 人参 人参 葱	筍 椎茸 にんにく 玉葱 えのき	砂糖 でん粉 春雨	油			
2	木	魚のバーベキューソース 粉ふき芋 もずく汁 ピピンパ 牛乳 肉団子スープ	さば	牛乳	パセリ 人参 葱	りんご 玉葱 にんにく レモン汁 玉葱	でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	831	31.1	28.3
7	火	煮魚 もやしとコーンのお浸し すまし汁	豆腐 かまぼこ 牛肉	もずく 牛乳	人参 小松菜	筍 玉葱 もやし	米 砂糖	油 ごま油	706	29.7	20.2
8	水	麦ご飯 牛乳 煮魚 もやしとコーンのお浸し すまし汁	さば	牛乳		生姜 もやし コーン 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 砂糖	白ごま	823	29.3	29.5
9	木	ちくわの磯辺揚げ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 コッペパン 牛乳 洋風卵とじ 枝豆サラダ	ちくわ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 青海苔	人参 葱	玉葱	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	769	26.0	19.5
10	金	肉詰めいなり アーモンド和え 切り干し大根の味噌汁 ピースご飯 牛乳	鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ 人参	玉葱 コーン 枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま	689	30.1	21
13	月	肉詰めいなり アーモンド和え 切り干し大根の味噌汁 ピースご飯 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	玉葱 もやし	でん粉 砂糖 砂糖	アーモンド	700	21.6	18.2
14	火	きびなごフライ 即席漬け けんちん汁 カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 葱	切り干し大根 玉葱 グリーンピース	じゃが芋 米	油	711	25.9	18.8
15	水	きびなごフライ 即席漬け けんちん汁 カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	鶏肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 葱 人参	生姜 キャベツ レモン汁 ごぼう 玉葱 りんご	じゃが芋 こんにゃく 米 麦 じゃが芋	油 カレールウ	782	24.8	22
16	木	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 豚肉のみそ煮 しらす和え	ハム	牛乳	人参 葱 小松菜 人参	玉葱 筍 生姜 もやし	砂糖 米	油 ノンエッグマヨネーズ	705	26.9	19.7
17	金	地産地消の日 牛乳 ポテトのチーズ風味 トマト入りラビオリスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	762	28.2	21.2
20	月	五目きんぴら 厚揚げの味噌汁 ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛肉 天ぷら 大豆 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう 玉葱	こんにゃく 砂糖 じゃが芋	白ごま 油	731	26.1	19.6
21	火	ハヤシライス 牛乳 甘夏サラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	油 ハヤシルウ	727	22.6	20.1
22	水	かつおカツ ゆかり和え 沢煮椀	かつお 豚肉	牛乳	しそ 人参 葱	玉葱 生姜 キャベツ 切り干し大根 ごぼう 筍 椎茸 えのき	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	702	26.2	17.5
23	木	わかめご飯 牛乳 かしわうどん ごまじゃこ和え ツナサンド 牛乳 野菜のスープ煮	わかめ 牛乳 鶏肉 かまぼこ しらす干し	牛乳	人参 葱 人参	ごぼう 玉葱 キャベツ もやし	米 うどん 砂糖 砂糖	白ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	718	26.1	12.1
24	金	ツナサンド 牛乳 野菜のスープ煮	ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 キャベツ	玉葱 セロリ	じゃが芋 米	油	709	34.0	25.6
27	月	豆腐と卵の中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 深葱 玉葱 えのき	砂糖 でん粉	油	740	29.0	23.4
28	火	肉じゃが 千草和え	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	玉葱 キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 白ごま 油	734	24.3	17.4
29	水	いわし甘露煮 野菜炒め 豆腐の味噌汁	いわし ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 葱	キャベツ 玉葱	砂糖 でん粉 じゃが芋	油	731	25.1	22.5
30	木	チキンチキンごぼう ワンタンスープ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	ごぼう 枝豆 玉葱	砂糖 でん粉 ワンタン	油	774	26.5	21.8
31	金	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン アメリカンサラダ	牛肉	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 コーン	パン 米粉 スパゲティ じゃが芋	油 アーモンド 油	836	32.1	25.4

※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。
 ※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。
 ※5月17日(金)のトマトは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。