

令和6年5月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 5月31日(金)

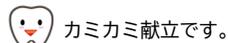
日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる ものになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を整える 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
20	月	○	ご飯		米粉の マカロニスープ	ハンバーグの きのこソースかけ	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう とり にんにく ハンバーグ まぐろフレーク	ごはん こめコマカ ロニ みりん さとう うん じゃがいもでん がん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ きゅ うり	小学校 601 中学校 791	小学校 24.6 中学校 31.7	小学校 19.5 中学校 25.9
21	火		たけのこ ご飯		けんちん汁	さばの塩こうじ焼き	はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どう ふ あぶらあげ さ ば とり	ごはん さとも ごまあぶら さけ はるさめ マヨネ ーズ	たけのこごはんの もと だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ きゅうり どうも ろこし	629 783	28.6 34.6	25.3 30.1	
22	水	○	ご飯		クイツィオの スープ	チヂミ	ハムとレタスの 中華和え	ぎゅうにゅう とり つくね チヂミ ハ ム	ごはん クイツィ オ あぶら さとう ちゅうかドレッシ ング	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ にんにく しょう が もやし レタ ス	589 726	18.6 22.5	19.6 21.2	
23	木		ご飯		厚揚げとニラの みそ汁	豚肉の にんにくみそ焼き	きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつ あげ みそ ぶたに く ぎゅうにく ひ らてん	ごはん さけ さと う みりん あぶら	たまねぎ にんじ ん えのきたけ にら しょうが にんにく こん にやく ごぼう	571 731	26.7 33.0	17.8 20.8	
24	金		ご飯		カレーうどん	とり天	のり酢和え	ぎゅうにゅう ぶた にく とりささみ きさみのり	ごはん こめこめ カレーウ こめこ め さけ あぶら さ とう	にんにく たまね ぎ にんじん は ねぎ もやし きゅうり えのき たけ	637 790	25.6 31.4	19.9 20.9	
27	月	○	ご飯		はるさめスープ	エスカパーチェ	ピーマンのソテー	ぎゅうにゅう とり にく しいら ぶた にく	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう さけ	たまねぎ にんじ ん こまつな し いたけ あかパ リカ キャベツ ピーマン しめじ	574 729	25.6 32.3	17.9 19.8	
28	火	○	ご飯		グリーンピースの ポターージュ	豚肉の トマトソースかけ	ハムポテ	ぎゅうにゅう ベー リープオイル あぶ ら とうにゅう どうにゅうクリーム ぶたにく ハム	ごはん こめこ グリーンオイル あぶ ら じゃがいも マ ヨネーズ	グリーンピースベ ースト じゃがいも ペースと たまね ぎ にんじん パ イナップル きゅ うり	621 803	26.5 32.8	19.7 23.6	
29	水	○	ご飯		コンソメスープ	ユーリンチー	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウイ ンナー とり まぐろフレーク	ごはん じゃがいも さけ じゃがいも んがんに あぶら ごまあぶら さと う わふうドレッシ ング	たまねぎ マッ シュルーム ズッ キーニ はねぎ にんにく ブロッ コリー キャベツ にんじん	648 824	28.9 36.6	24.7 28.7	
30	木		ご飯		玉ねぎのみそ汁	さけの西京焼き	じゃがいもの そぼろ煮	ぎゅうにゅう あつ あげ みそ サケ ぶたにく	ごはん さとう さ ん みりん じゃが いも	たまねぎ だい こん にんじん はねぎ しょうが こんにやく グ リンピース	587 747	30.7 37.5	16.7 19.4	
31	金	○	ご飯		ミネストローネ	野菜コロッケ	海そうサラダ	ぎゅうにゅう とり にく かいそうミッ クス かんてん	ごはん こめコマ カロニ じゃがいも さとう コロッケ あぶら あおじそ ドレッシング	たまねぎ ズッ キーニ セロリ にんにく トマト きゅうり にんじ ん	615 771	18.4 22.9	21.1 22.4	

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 609kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.8g

＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 773kcal たんぱく質 31.8g 脂質 24.1g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。

献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

令和6年 5月 献立表

月	火	水	木	金
		1 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる とりにくのさんしょうやき だいこんともずくのすのもの	2 ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる かつおのこめこフライ ほうれんそうのおひたし かしわもち	3  けんぽうきねんび 憲法記念日
6  きゅうじつ ふりかえ休日	7 ごはん ジョア ポトフ メンチカツ キャベツとコーンのサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう さんさいこめうどん いわしのおかか ひじきのいりに	9 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき せんぎりだいこんのごまナムル	10 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こめこのチキンカツ きゃべつのソテー
13 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのすましじる あげさわらのみそだれ こうやどうふのもの	14 コッパン ぎゅうにゅう こめこクリームシチュー てりやきチキン かんきつさらだ いちごジャム	15 ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ぶたキムチ スタミナなっとう	16 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ ミートボールのケチャップあんかけ もやしときゅうりのナムル	17 ごはん ぎゅうにゅう めったじる ぶりのたつたあげ あいませ
20 ごはん ぎゅうにゅう こめこマカロニスープ ハンバーグのきのこソースかけ ツナポテトサラダ	21 たけのごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのしおこうじやき はるさめサラダ	22 ごはん ぎゅうにゅう クイッティオのスープ チヂミ ハムとレタスのちゅうかあえ	23 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる ぶたにくのにんにくみそやき きんぴらごぼう	24 ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん とりてん のりずあえ
27  きゅうじつ ふりかえ休日	28 ごはん ぎゅうにゅう グリーンピースのポタージュ ぶたにくのトマトソースかけ ハムポテ	29 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ユーリンチー グリーンサラダ	30 ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さけのさいきょうやき じゃがいものそぼろに	31 ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ やさしいコロケ かいそうサラダ