


令和5年5月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ バランスの良い食事をしよう

＜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(水)

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 もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとなる食べもの (黄色)	おもに体の筋子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
1	月	さわらは、成長すると呼び名が、さごし→なぎ→さわらの順に変わる出世魚です。体の大きさが60cm以上になるとさわらと言われるようになります。体が細長く、口が大きくてするどい歯があります。	ごはん	MILK	厚揚げのみそ汁	さわらののり塩揚げ	切り干しだいこんのソース炒め	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さわら あおのり ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャバツ きりぼしだいこん はねぎ	589 710	26.9 32.3	19.3 21.9	
2	火	5月5日は端午の節句(こどもの日)です。この日はこどもの健やかな成長を願い、かぶとを飾り、こいのぼりをあげ、ちまきやかしわの葉で巻いたかしわ餅を食べる習慣があります。かしわ餅は、桜餅とちがって葉っぱは食べません。	ごはん	MILK	中華スープ	照り焼きチキン	中華和え	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	ごはん みりん さとう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく きゅうりとうもろこし	649 763	27.4 32.0	19.5 22.1	
8	月	メンチカツは、日本発祥の洋食です。豚や牛のひき肉に、たまねぎのみじん切りや調味料を混ぜて練り合わせ、丸型や小判型に成形したものに衣をつけて茹で揚げたものです。	ごはん	MILK	ポトフ	メンチカツ	キャバツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく メンチカツ ハム	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャバツ きゅうりとうもろこし	695 845	24.8 30.6	31.0 35.9	
9	火	さばは、日本で昔から食べられてきた魚です。さばには血や肉を作るたんぱく質や、血管の病気を防いだり頭の働きをよくしてくれる脂を多くふくんでいます。今日は栄養いっぱいさばを塩こうじ焼きにしました。	わかめごはん	MILK	竹輪のすまし汁	さばの塩こうじ焼き	ほうれん草のおひたし	わかめ きゅうにゅう ちくわ とうふ ゆば さば かつおぶし	ごはん さけ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	508 606	28.1 33.0	13.3 14.6	
10	水	油淋鶏(ユウリンチー)はとり肉のから揚げに、ネギが入ったしょうゆ味のたれをかけた中国料理です。ユウリンチーの「ユウリン」は、油をまわしかけて揚げるという意味で、「チー」は、にわとりを意味します。	ごはん	MILK	コンソメスープ	ユウリンチー(油淋鶏)	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とり にく まぐろ	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぶ あぶら ごまあぶら さとう わふうドレッシング	たまねぎ トマト マッシュルーム はねぎ にんにく プロックリー キャバツ にんじん	584 707	28.5 34.4	18.0 20.7	
11	木	高野豆腐は、豆腐をこおらせたあと、かんそうさせて作られる保存食です。かんそうした状態ではかたいですが、水でもどすとスポンジのようにやわらかくなります。今日は煮物にしました。	ごはん	MILK	じゃがいものみそ汁	豚肉のしょうが焼き	高野豆腐の煮物	ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも さけ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも さとう みりん	にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ しょうが りんごジュース ほしいたけ グリンピース	535 644	24.7 29.4	15.9 18.0	
12	金	カレーを作るときに使うカレー粉には、いろいろな香辛料が使われています。香辛料は料理に使うことで、食事をおいしくしたり、食欲を増したりする効果があります。	ごはん	(いちご)	ポークカレー	米粉のささみフライ	キャバツのソテー	ショア ぶたにく とうにゅうクリーム とりにく ベーコン	ごはん じゃがいも さけ トマト グリンピース にんにく オリーブオイル あぶら こめこ こめこのパンこ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく キャバツ しめじ	635 771	28.5 35.1	13.7 15.4	
15	月	春にとれるキャバツは「春キャバツ」と呼ばれます。水分量が多く、やわらかくて甘味が強いことが特ちょうです。今日は、旬のスナッペンとうとサラダにしました。	ごはん	MILK	えのきのみそ汁	シイラの米粉フライ	春キャバツとスナッペンとうのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ シイラ まぐろ	ごはん さとう こめこのパンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ えのき たけ にんじん はねぎ キャバツ スナッペンとう	646 767	27.1 32.4	24.3 26.7	
16	火	筑前煮は、とり肉や野菜を油で炒めて煮た、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県の北部を、筑前の国とっていたことから、筑前煮と言われるようになりました。福岡県内では、がめ煮と呼ばれています。	ごはん	MILK	筑前煮	ポロニアカツ	切り干しだいこんのごまナムル	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ	ごはん さとう さけ さとう みりん あぶら ごまあぶら	ごんにやく だいこん ごぼう にんじん いんげん もやし きりぼしだいこん きゅうり	588 704	22.2 26.3	18.9 21.0	
17	水	もずくは、細長い糸のような形をした海そうです。ほかの海そうに比べて大きくなることから、もずくというよび名がついたと言われています。酢の物だけでなくスープにもよくあう食材です。	ごはん	MILK	もずくスープ	スタミナ納豆	なすのみそ炒め煮	ぎゅうにゅう とり にく ひきわりなっとう あつあげ ぶたにく みそ	ごはん さとう さけ ごまあぶら あぶら	もずく だいこん たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく はねぎ なす ビーマン	567 687	23.7 28.3	21.8 25.6	
18	木	今日の給食のけんちん汁は、豆腐と大根や里いもなどの根菜などをごま油で炒め、だしを加え煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。野菜のうま味やごま油の風味を楽しんで食べましょう。	ごはん	MILK	けんちん汁	豚肉のゆずみそ焼き	かんきつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく ゆずみそ	ごはん さとも ごまあぶら さけ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ キャバツ もやし	545 656	24.3 28.8	17.1 19.6	

令和5年5月予定献立表


＜今月の給食 目標＞ バランスの良い食事をしよう

＜発行＞ 上郡中学校給食センター
〒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(水)

日にち	スプーン	 今日の一ロメモ 	献立名(こんだてめい)				たべもののはたらき			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 もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとなる食べもの (黄色)	おもに体の調子 をとのえる食べもの (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)							
19	釜	○	ご飯		コンソメスープ	ハンバーグのケチャップかけ	フルーツあんじん		ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	ごはん じゃがいもとうにゅうあんじんゼリー	たまねぎ にんじん スナッパル えんどう セロリ もも パイナップル みかん	小学校 578 中学校 696	小学校 20.8 中学校 24.4	小学校 16.0 中学校 18.1
22	月		ご飯		しいたけのみそ汁	淡路たまねぎコロツケ	たくあん和え		ぎゅうにゅう どうろ あぶらあげ みそ	ごはん コロツケ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たくあん キャベツ きゅうり	630 745	18.2 21.3	24.2 25.7
23	火		ご飯		豆腐のすまし汁	とり肉のオイスターソース炒め	かぼちゃのサラダ		ぎゅうにゅう どうろ とりにく ハム	ごはん さとう じゃがいもでんぶあん あぶら マヨネーズ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ にんにく かぼちゃ きゅうり	573 694	22.5 26.8	20.0 23.3
24	水	○	ご飯		豚キムチスープ	かつおの米粉フライ	きゅうりの酢の物		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつお いかまほこ さとう	ごはん さけ こめ こめこのパンこ あぶら はるさめ さとう	もやし はくさい キムチ はくさい たら きゅうり にんじん	611 719	28.4 34.0	19.3 20.5
25	木		ご飯		なめこうどん	とり肉のレモン漬け	おかか和え		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん こめこめん みりん さけ こめ じゃがいもでんぶ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ なめこ にんじん たら れもんかじゅう もやし きぬさや	641 773	27.8 33.4	21.4 24.3
26	金		ご飯		さつまいものみそ汁	ぶりの照り焼き	ハムサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶり ハム	ごはん さつまいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	649 782	29.7 35.1	25.4 29.5
29	月	○	ご飯		マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ	海そうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく どうろ みそ ぎょうざ かいそう ミックス かんてん	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぶ	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが きゅうり	620 764	22.1 26.9	22.5 26.4
30	火	○	ご飯		とりとマカロニのスープ	大豆のトマト煮	のり酢和え		ぎゅうにゅう とり にく ベーコン だ いずみずの のり	ごはん こめこマカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト もやし きゅうり えのきたけ	543 656	21.9 26.0	13.3 14.8
31	水		ご飯		厚揚げとニラの みそ汁	米粉のトンカツ	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく まぐろ	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん たら きゅうり	674 787	27.4 32.5	25.6 28.0

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 603kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.0g
 ＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 724kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.6g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 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)を急ぎも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。

令和5年 5月 献立表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる さわらのりしおあげ きりぼしだいこんのソースいため	2 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ てりやきチキン ちゅうかあえ かしわもち	3  けんぼうきねんび 憲法記念日	4  ひ みどりの日	5  ひ こどもの日
8 ごはん ぎゅうにゅう ポトフ メンチカツ キャベツとコーンのサラダ	9 わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのすましじる さばのしおこうじやき ほうれんそうのおひたし	10 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	11 ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのもの	12 ごはん ジョア ポークカレー こめこのささみフライ きゃべつのソテー
15 ごはん ぎゅうにゅう えのきのみそしる シイラのこめこフライ えんどうまめのサラダ	16 ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ポロニアカツ ごまナムル	17 ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ スタミナなっとう なすのみそいため	18 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたのゆずみそやき かんきつさらだ	19 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ フルーツあんじん
22 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる あわじたまねぎコロッケ たくあんあえ	23 ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる とりにくのオイスターソースいため かぼちゃのサラダ	24 ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチスープ かつおのこめこフライ きゅうりのすのもの	25 ごはん ぎゅうにゅう なめこめこうどん とりにくのレモンづけ おかかあえ	26 ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ぶりのてりやき ハムサラダ
29  だいじゅう 代休	30 ごはん ぎゅうにゅう とりとマカロニのスープ だいずのトマトに のりずあえ	31 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとニラのみそしる こめこのトンカツ ポテトサラダ		