

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	月	ごはん	牛乳	ほきの竜田揚げ ごま酢あえ 変わり肉じゃが	牛乳 ほきの竜田揚げ 豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん コーン ごぼう こんにやく 玉ねぎ さやいんげん	808	30.3
2	火	ごはん	牛乳	チキンエッグカレー ひじきと大豆のサラダ お茶プリン	牛乳 鶏肉 うずら卵 ひじき 青大豆	米 油 じゃがいも カレールウ お茶プリン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ	863	26.1
8	月	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 アーモンドあえ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 わかめ 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ	798	32.3
9	火	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 星形ポテト(3個) 切干大根ナムル	牛乳 豚肉 なた うずら卵	中華めん ポテト ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 コーン メンマ ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり	803	33.1
10	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまマヨネーズあえ かまぼこのすまし汁	牛乳 厚焼きたまご かまぼこ 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん えのきたけ ねぎ	714	25.9
11	木	ごはん	牛乳	【運動会応援献立】 セルフの味噌かつどん みそカツ 紅白サラダ 大玉小玉スープ	牛乳 とんカツ 味噌 かまぼこ	米 油 砂糖 白玉 麩	だいこん きゅうり にんじん 小松菜 はくさい えのきたけ ねぎ	778	32.5
12	金	ごはん	牛乳	ししゃものごまネーズ焼き(2尾) さっぱりおひたし たけのこのかきたまみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり がとお節 厚揚げ わかめ 味噌 たまご	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ たけのこ	769	33.6
15	月	ごはん	牛乳	さばの三杯酢やき もやし炒め 春野菜のみそ汁	牛乳 鯖 豚肉 厚揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが もやし ごぼう にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ 絹さや	768	35.1
16	火	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 油 ハヤシルウ アーモンド パンナコッタ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	896	35.8
17	水	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き 磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 みそ のり 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 じゃがいも 油 かたくり粉	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	864	40.5
18	木	ごはん	牛乳	鱈のカレーマリネ コーンポテト もずくのみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 もずく 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ	796	31.9
19	金	ごはん	牛乳	【あじめぐり ~九州~】 セルフのシシリアンライス 小袋ノンエッグマヨネーズ 肉炒め ミックス野菜 コンソメスープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも いちごゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり ピーマン コーン にんじん だいこん ほうれん草 パセリ	804	30.7
22	月	ごはん	牛乳	ますのマスタードやき 風味漬 けんちん汁	牛乳 ます 味噌 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごま油	キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 ごぼう かぶ ねぎ こんにやく	780	32.6
23	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに(2個) 卵と野菜の炒め物 切干大根のみそ汁	牛乳 がんも 卵 ツナ 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ にんじん ねぎ 小松菜 しょうが 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ	843	31.8
24	水	黒糖米粉パン	牛乳	野菜グラタン ほうれん草とツナのサラダ たまごスープ	牛乳 グラタン ツナ ベーコン 卵	米粉パン じゃがいも 油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	883	32.8
25	木	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル マーボー豆腐	牛乳 ポークシュウマイ 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま 油	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく	801	32.0
26	金	ごはん	牛乳	鶏肉のピリ辛焼き じゃこサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 豆腐 なた	米 三温糖 ごま ごま油 砂糖 春雨	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	678	31.2
29	月	ごはん	牛乳	五目卵焼き ゆかりあえ とん汁	牛乳 五目卵焼き 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 じゃがいも	にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにやく	702	27.3
30	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 厚揚げのかんずりそぼろあんかけ(2個) わかめの酢の物 めぎすのつみれじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ かまぼこ めぎすつみれ 豆腐 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	735	34.7
31	水	丸パン	牛乳	セルフバーガー フィッシュフライ グリーンサラダ かぼちゃとお豆の豆乳スープ	牛乳 たららのフライ ベーコン 豆乳 ミックスビーンズ	パン 油 オリーブ油 いんげん豆	キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ	826	36.1

一食平均エネルギー：795 Kcal

たんぱく質：32.3 g

脂質：22.8 g

食塩：2.6 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~
5月は九州(佐賀県)の献立です。

「シシリアンライス」は、佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市にある喫茶店で誕生したのが始まりだとされています。ごはんの上に甘辛く炒めた肉と生野菜(給食はゆで野菜です)、マヨネーズがかかったものが基本の形になります。佐賀では家庭料理としても親しまれているそうです。