

5月



こんだてひょう

献立表

こんげつ きょうしやくひょう

今月の給食目標



しよじ

食事のマナーをみにつけよう



牛乳は毎日
つきます!



津江学校給食共同調理場

日	曜	主 食	副 食	スプ はし しん	エネルギー (kcal)		き	あか	みどり
					小	中			
1	木	まあるいパン	ピーフンチャー 海藻サラダ イチゴジャム	🍴	573	702	パン じゃがいも いちごジャム 黒砂糖 油	牛乳 ぎゅう肉 わかめ 昆布 莖わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー トマト きゅうり コーン
2	金	麦ごはん	まーぼーじゃが 白身魚フライ お茶ふりかけ	🍴	632	786	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 油	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ホキ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら 茶葉
7	水	高菜ピラフ	若竹汁 ごぼうのメンチカツ 子供の目ゼリー	🍴	684	808	米 ごま油 砂糖 ごま油ゼリー	牛乳 ベーコン 卵 わかめ しらす干し とうふ ちくわ	高菜 たけのこ にんじん こまつな ごぼう
8	木	まあるいパン	豚肉のトマト煮込み キャベツサラダ ハイチーズ	🍴	535	648	パン ごま じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	トマト 玉ねぎ いんげん にんじん トマト キャベツ もやし
9	金	麦ごはん	豆乳仕立ての野菜汁 さばの竜田揚げ	🍴	548	688	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 みそ 豆乳 ぶた肉 油揚げ さば	ごぼう こんにゃく こまつな だいこん にんじん ねぎ
12	月	少なめ ゆかりごはん	五目うどん 大豆の黒糖煮	🍴	587	754	米 黒砂糖 うどん麺	牛乳 大豆 きな粉 とり肉 天ぷら かまぼこ	ゆかり粉 玉ねぎ しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう
13	火	麦ごはん	韓国風うま煮 ナムル	🍴	560	709	米 麦 ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ツナ わかめ ぶた肉 ちくわ 天ぷら	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく もやし
14	水	麦ごはん	みそ汁 たけのこのおおかか煮 ソファールヨーグルト	🍴	620	756	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 かつお節 ヨーグルト とうふ 油揚げ 厚揚げ わかめ みそ とり肉	玉ねぎ にんじん えのき ねぎ たけのこ こんにゃく いんげん
15	木	まあるいパン	かきたまスープ 手作りグラタン	🍴	551	678	パン パン粉 バター でんぷん マカロニ	牛乳 チーズ 卵 とり肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー えのき こまつな マッシュルーム
16	金	えんどうごはん	莖わかめの炒め煮 魚の梅みそ焼き	🍴	551	681	米 油 砂糖 ごま	牛乳 タラ みそ 莖わかめ きゅう肉 天ぷら	えんどう にんじん ごぼう いんげん 梅
19	月	麦ごはん	ごま汁 牛肉のしぐれ煮	🍴	576	727	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 わかめ きゅう肉 とうふ 油揚げ みそ ちくわ	玉ねぎ えのき しらたき ごぼう ねぎ にんじん しょうが いんげん
20	火	麦ごはん	筑前煮 千草焼き	🍴	605	761	米 麦 里芋 砂糖 油	牛乳 しらす干し とり肉 卵	しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん こんにゃく しいたけ 玉ねぎ ねぎ
21	水	麦ごはん	馬鈴薯のカレーそば煮 魚のおろし焼き	🍴	596	753	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 アジ とり肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん こんにゃく かぼす グリーンピース しいたけ だいこん
22	木	揚げパン	ポトフ オムレツのトマトソース	🍴	587	723	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 オムレツ きな粉 チキンウインナー	玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ マッシュルーム アスパラ
23	金	麦ごはん	厚揚げの中華煮 ひじきの炒め煮	🍴	565	713	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 みそ ツナ 大豆 とり肉 厚揚げ ひじき 油揚げ	玉ねぎ たけのこ にんじん 切干大根 チンゲン菜 きくらげ しょうが
26	月	麦ごはん	八宝菜 ポテトサラダ	🍴	563	710	米 麦 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 でんぷん 油	牛乳 ツナ ぶた肉 イカ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ もやし きくらげ きゅうり
27	火	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ	🍴	659	838	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ にんじん にんにく りんご みかん 黄桃 パイン
28	水	麦ごはん	豚肉とごぼうの味噌煮 パンサンスー	🍴	567	719	米 麦 ごま油 油 砂糖 春雨	牛乳 チキンハム 卵 ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん しらたき いんげん キャベツ
29	木	まあるいパン	きんぴらビーフン 高野豆腐の唐揚げ	🍴	564	682	パン ごま でんぷん 油 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 高野豆腐 ぶた肉 天ぷら かつお節	ごぼう にんじん ねぎ しらたき しょうが
30	金	麦ごはん	のっぺい汁 鮭のマヨネーズ焼き	🍴	612	777	米 麦 マヨネーズ 里芋 でんぷん	牛乳 鮭 チーズ とり肉 ちくわ とうふ	にんじん だいこん こんにゃく パプリカ こまつな ねぎ しいたけ 玉ねぎ パセリ

平均栄養価

※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。

「かみかみメニューの日」
このマークがついている日は
かみかたえのある
メニューが出来ます。
よくかんで食べましょう。

★今月の 日産食材
お米 (日産ひのひかり)
しいたけ ・ たけのこ ・ きくらげ
もやし ・ エノキ ・ こんにゃく

保護者の方へ
日田市HPにて
献立表を掲載して
います。
是非、ご覧ください。

