



5月分 献立予定表



令和5年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) ほうれん草サラダ	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら	613	23.2	18.5
2	火	○	【端午の節句(こどもの日):5月5日(金)】 ミルクコッペパン ミンチカツ みかんサラダ ラビオリスープ こどもの日デザート	ミンチカツ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト みかん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも ラビオリ ゼリー あぶら	633	21.8	22.2
8	月	○	麦ごはん きびなごのかりかりフライ 春雨の酢の物 けんちん汁	ツナ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	645	21.4	20.4
9	火	○	【あまおういちごジャム:新宮町産】 ワンローフパン あまおういちごジャム 焼きそば ブロッコリーのサラダ ココア	ぶたにく ハム だいす ぎゅうにゅう あおのり★	ねぎ にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ キャベツ きくらげ	パン あまおういちごジャム さとう ちゃんぼん あぶら ココア 	634	27.2	21.6
10	水	○	チキンライス ポテトサラダ 野菜たっぷりクリームスープ ヨーグルト	とりにく ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ グリーンピース	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	686	21.9	24.8
11	木	○	ガーリックパン ビーフシチュー ひじきのさっぱり和え	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん みずな たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも バター あぶら ごまあぶら さとう オリーブあぶら	607	21.2	26.6
12	金	○	麦ごはん かりかりいりこ 鱈の梅煮 小松菜とツナの和え物 呉汁	いわし ツナ みそ ぎゅうにゅう わかめ★ いりこ あぶらあげ だいす	こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	657	29.0	21.1
15	月	○	麦ごはん 春巻 切干大根の中華サラダ 中華スープ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ★ はるまき	にんじん なら きりほしだいこん きくらげ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	698	19.6	27.4
16	火	○	パイパン 鶏肉のレモン焼き チーズサラダ 白いんげん豆のスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん レモン とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも あぶら	608	27.1	25.9
17	水	○	わかめご飯 鮭のマヨネーズ焼き 真だくさんのみそ汁 アーモンドカル	さけ みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう わかめ★ いりこ	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ アーモンド	676	29.0	24.8
18	木	○	食パン いちじくジャム 小松菜の和風パスタ カリフラワーのサラダ チーズ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ カリフラワー きゅうり	パン いちじくジャム スパゲティ さとう バター あぶら	629	24.0	25.6
19	金	○	【食育の日:オレンジ(手洗い献立)】 麦ごはん ごぼうと豚肉の炊き合わせ ほうれん草のごま酢和え オレンジ	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	みずな ほうれんそう こんにゃく ごぼう たけのこ とうもろこし にんじん きりほしだいこん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら ごま 	604	21.8	17.8
22	月	○	麦ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ チンゲン菜のごま酢和え 肉だんごのみそ汁	とうふ ひじき★ みそ にくだんご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし ごぼう キャベツ	むぎ こめ さとう あぶら ごま	621	22.1	21.1
23	火	○	【いちごゼリー:福岡県産あまおう使用】 チョコ蒸しパン 鶏南蛮うどん  れんこんのマヨサラダ いちごゼリー	とりにく あぶらあげ ハム とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ れんこん	いちごゼリー マヨネーズ うどん さとう チョコ でんぷん ホットケーキミックス	637	20.8	22.8
24	水	○	鯖そぼろ丼(麦ごはん) 小松菜のとササミの和え物 みそ汁	さば とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん こまつな グリンピース こんにゃく ごぼう たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら	634	25.8	19.4
25	木	○	【柏型パン:パンの間に具をはさんで食べよう】 柏型パン ハンバーグトマトソース レンズ豆のカレー風味スープ ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム セロリ	パン じゃがいも あぶら	658	26.7	24.6
26	金	○	ミートボールカレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	にくだんご とうにゅう だいす ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ パナナ みかん パイン	むぎ こめ じゃがいも さとう あぶら	669	21.4	18.4
29	月	○	麦ごはん あじフライ 切干大根の酢の物 豚汁	あじ みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん こんにゃく とうもろこし きりほしだいこん きゅうり ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	657	25.9	20.4
30	火	○	食パン マーシャルピーンズ 鶏肉のピザ風焼き マカロニスープ パイン	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パイン	パン マカロニ チョコ だいす	671	28.4	31.1
31	水	○	麦ごはん 肉じゃが わかめとツナの酢の物 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにく ツナ だいす ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく きゅうり	むぎ こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	611	25.3	15.1

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。