

令和6年度 5月分 予定献立表

5月の目標 「協力して準備や後片付けをしよう」



新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
1	水	○	【こどもの日】 ピースご飯 かつおフライ おかか和え 若竹汁 かしわもち	こめ かしわもち パン粉 こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ちくわ とりにく とうふ わかめ かつおぶし	グリーンピース キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	585	31.2	16.0
2	木	○	【いちごジャム(新宮産あまおう)について】 食パン いちごジャム マカロニグラタン ミートボールスープ	パン いちごジャム マカロニ こむぎこ おしむぎ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ アスパラガス キャベツ セロリ パセリ	585	24.2	19.0
7	火	○	黒糖食パン 焼きそば ファイバーサラダ シュウマイ	パン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ シュウマイ かつおぶし あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ニラ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	601	29.0	20.3
8	水	○	麦ごはん ホキのマヨネーズ焼き 茎わかめの煮物 じゃがいものみそ汁	こめ むぎ マヨネーズ(卵なし) あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ あおのり きわかめ さつまあげ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	エリンギ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	541	24.6	16.7
9	木	○	【旬を味わおう:空豆】 ホットドッグ(パン、ウインナー、ゆで野菜) 空豆のシチュー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ(卵なし) なまクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム そらめめ	673	25.1	34.3
10	金	○	麦ごはん カレー肉じゃが 香りしめじ いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ のり いりこ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく ほうれんそう もやし	587	21.9	17.3
13	月	○	麦ごはん お茶ふりかけ 和風ハンバーグ ゆで野菜 豚汁	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし ごぼう だいこんこんにやく ねぎ	640	25.9	21.9
14	火	○	【世界の料理:フランス】 ソフトフランスパン バター 白身魚のムニエル カリブロのサラダ ポトフ	パン バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく ハム	ロマネスコ あかパプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	580	28.4	23.1
15	水	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨の甘酢和え じゃこふりかけ 日向夏ゼリー	こめ むぎ ひゅうがなつゼリー あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ハム しらすぼし	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ねぶかねぎ しいたけ もやし きゅうり	683	27.8	21.6
16	木	○	ワンローフパン さわらフライ 小松菜のソテー コーンクリームスープ	パン パン粉 こむぎこ あぶら じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう さわら ベーコン とうにゅう	こまつな もやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	592	25.2	23.0
17	金	○	【食育の日:新宮・古賀・粕屋町でとれた野菜】 そばろ丼(麦ごはん、そばろ丼の具) すまし汁 八女茶ムース	こめ むぎ あぶら さとう まるふ やめチャムース	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん みずな えのき ねぎ	610	23.8	18.6
20	月	○	【郷土料理:愛知県】 みそカツ丼(麦ごはん、トンカツ、キャベツ) きしめん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パン粉 きしめん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ あかみそ かまぼこ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ	644	23.0	21.0
21	火	○	【ファイバー献立】 きなこ揚げパン 野菜スープ ごぼうときゅうりのごまネーズ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ツナ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	602	23.5	26.2
22	水	○	わかめごはん きつねうどん 豚肉ともやしのピリ辛炒め	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	628	24.7	20.4
23	木	○	【手洗い献立】 メンチカツバーガー(パン、メンチカツ、ゆで野菜) ひよこ豆のスープ	パン パンこ でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ いんげん	601	24.9	23.8
24	金	○	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ 一食ミニフィッシュ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう きんときまめ ハム いりこ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ アスパラガス とうもろこし	628	22.5	19.3
28	火	○	ミルククレセントロールパン キャベツのクリームパスタ 水菜とツナサラダ	パン ペンネ なまクリーム あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ わかめ かつおぶし	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ みずな だいこん	576	26.3	19.7
29	水	○	豚丼(麦ごはん、どんぶりの具) 小松菜のみそ汁 びわゼリー	こめ むぎ あぶら さとう びわゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん きぬさや こまつな だいこん えのき ねぎ	574	22.7	14.2
30	木	○	ワンローフパン 豆腐のミートソース煮 海藻サラダ オレンジ	パン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいたい チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	574	24.5	22.8
31	金	○	麦ごはん いわしおかか煮 切干大根の煮物 水菜のかきたま汁 いりこ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いりこ いわし みそ あぶらあげ たまご とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ みずな ねぎ	585	27.2	20.0

※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。5月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。(裏面)

