



# 5月分 献立予定表



立花小学校ホームページにも掲載中!

令和5年度  
新宮町立 立花小学校

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)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 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	ぶたにく 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 どうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら オリーブあぶら	627	21.8	20.8
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 甘夏サラダ 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 あまなつみかん 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	635	21.8	22.2
8	月	○	麦ごはん きびなごのカリカリフライ 春雨の酢の物 けんちん汁	ハム どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご	にんじん きゅうり どうもろこし だいこん ねぶかねぎ ごぼう	むぎこめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	636	21.4	19.2
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 ココア豆	ぶたにく ハム だいち ぎゅうにゅう あおのり★	ねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きくらげ もやし	パン あまおういちごジャム さとう ちゃんぽん あぶら ココア	634	27.1	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	とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	607	18.9	22.7
11	木	○	ガーリックパン ビーフンチャー ひじきのさっぱり和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん みずな たまねぎ キャベツ どうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも さとう オリーブあぶら バター あぶら ごまあぶら	599	19.1	26.6
12	金	○	麦ごはん 鱈の梅煮 小松菜のごま和え 具汁	いわし みそ あぶらあげ だいち ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん こまつな ねぎ キャベツ どうもろこし たまねぎ うめ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	606	24.3	17.5
15	月	○	麦ごはん 春巻 切干大根の中華サラダ 中華スープ	ツナ とりにく ぎゅうにゅう わかめ★ はるまき	にんじん なら きくらげ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ たけのこ	ごまあぶら むぎこめ さとう あぶら ごま	648	17.7	24.9
16	火	○	パンパン 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 どうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも オリーブあぶら	608	27.1	25.9
17	水	○	わかめご飯 鮭のマヨネーズ焼き 具だくさんのみそ汁 あまおういちごゼリー	さけ みそ どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ★	こまつな にんじん マッシュルーム たまねぎ どうもろこし	こめ むぎ じゃがいも いちごゼリー エッグケアマヨネーズ	634	24.6	21.1
18	木	○	食パン マーシャルビーンズ 小松菜の和風パスタ カリフラワーのツナサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	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 オレンジ	パン スパゲティ さとう チョコだいち あぶら バター	641	24.0	28.1
19	金	○	【食育の日:ちりめんふりかけ(カルシウムたっぷり)】 麦ごはん ちりめんふりかけ ごぼうと豚肉の炊き合わせ ほうれん草の酢の物	あつあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう こんぶ★ しらすばし	にんじん ごぼう みずな ほうれんそう こんにやく たけのこ どうもろこし きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	595	22.9	16.8
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	どうふ ひじき★ みそ にくだんご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ ごぼう ねぶかねぎ キャベツ	むぎこめ さとう あぶら ごま	623	22.1	21.1
23	火	○	【抹茶:新茶の季節】 抹茶チョコ蒸しパン 鶏南蛮うどん れんこんのマヨサラダ	どうにゅう とりにく あぶらあげ ハム 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 まっちゃ	ホットケーキミックス さとう チョコ てんぷん うどん エッグケアマヨネーズ	612	20.8	21.9
24	水	○	鯖そぼろ丼(麦ごはん) 小松菜の和え物 みそ汁	さば みそ どうふ ぎゅうにゅう わかめ★	こまつな にんじん グリンピース こんにやく きりぼしだいこん キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	616	23.0	18.4
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 オリーブあぶら あぶら	614	24.4	22.3
26	金	○	【お誕生日給食】 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 どうにゅう だいち ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん バナナ パイン	むぎこめ じゃがいも さとう あぶら	669	21.4	18.4
30	火	○	食パン いちじくジャム 鶏肉のピザ風焼き マカロニスープ オレンジ	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 どうもろこし オレンジ	パン いちじくジャム マカロニ	610	27.4	24.9
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	ぶたにく ツナ だいち ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	628	24.4	17.4

※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。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。5月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・福岡	セロリ	福岡	だいこん	熊本・長崎	こまつな・ねぎ みずな・たまねぎ きゅうり・ねぶかねぎ	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
にんじん	熊本	もやし	大分	なら	熊本・宮崎		
しめじ	福岡						