令和５年　５月

学校給食予定献立表

川棚町立学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品 たんぱく質	無機質	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 カロテン	ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	脂質	栄養価 小学校 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	中学校
1 (月)	麦ごはん　牛乳　にらたま汁 焼き肉　お茶のムース	たまご ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん　にら ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが　もやし にんにく　りんご	こめ　むぎ でんぷん さとう ムース	あぶら ごま	673 23.6	818 28.1
2 (火)	青菜ごはん　牛乳　すまし汁 子持ちししゃもフライ　ごま酢和え　柏餅	とうふ かまぼこ	牛乳 しらす わかめ ししゃもフライ	にんじん　だいこんのは	えのきたけ　もやし たまねぎ　キャベツ	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら ごま	678 23.7	847 29.3
8 (月)	ごはん　牛乳　大豆の磯煮 アーモンド和え	とりにく さつまあげ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん　いんげん	こんにゃく　もやし ごぼう　キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	611 22.1	751 26.3
9 (火)	麦ごはん　牛乳　白菜と肉団子のスープ 和風サラダ　小串トマト	にくだんご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん　ねぎ トマト	はくさい　きゅうり たまねぎ　キャベツ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	579 20	708 23.7
10 (水)	グリンピースごはん　牛乳　白玉汁 魚のねぎソースかけ　ひょっつるの酢の物	かまぼこ タラ	牛乳 わかめ ひょっつる	にんじん　ねぎ	グリンピース　えのきたけ たまねぎ　きゅうり	こめ　さとう でんぷん しらたまもち はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	672 23.7	823 28.4
11 (木)	米粉パン　牛乳　スパゲティミートソース カラフルサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん　あかピーマン トマトピューレ	グリンピース　キャベツ にんにく　コーン エリンギ　えだまめ たまねぎ	パン スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル	694 27.6	880 34.6
12 (金)	ハヤシライス（麦ごはん）　牛乳 アスパラサラダ	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク	にんじん　アスパラガス	たまねぎ　にんにく しめじ　しょうが グリンピース　きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ハヤシルー	670 17.4	823 20.5
15 (月)	コーンピラフ　牛乳　ラビオリスープ キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	牛乳	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　しめじ コーン　キャベツ グリンピース	こめ ラビオリ	バター あぶら	583 19.9	707 23.4
16 (火)	麦ごはん　牛乳　鶏ごぼう汁 さんまみぞれ煮　茎わかめの炒め煮	とりにく あぶらあげ さんまみぞれにぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん　ねぎ いんげん	こんにゃく　しいたけ ごぼう　れんこん だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	656 24.9	837 31.7
17 (水)	ジャンバラヤ　牛乳　コンソメスープ オムレツ　ドレッシングサラダ	ぶたにく ウィンナー とりにく オムレツ	牛乳	ピーマン　にんじん トマト(缶)　パセリ	にんにく　コーン たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	673 23.8	841 29
18 (木)	黒砂糖パン　牛乳　コーンポタージュ 照り焼きチキン　フレンチサラダ	とりにく てりやきチキン	牛乳	にんじん　パセリ	しめじ　コーン たまねぎ　キャベツ クリームコーン　りんご きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	688 28.6	839 33.5
19 (金)	ごはん　牛乳　つみれ汁 イカのかりん揚げ　きんぴらごぼう	つみれ イカ　みそ とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ こんにゃく　ごぼう	こめ さとう でんぷん	あぶら	633 26.8	778 32.4
22 (月)	ポークカレーライス(麦ごはん)　牛乳 野菜サラダ　ミニももゼリー	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ　にんにく りんご　キャベツ グリンピース　きゅうり コーン	こめ　むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールー	677 19.4	825 22.9
23 (火)	麦ごはん　牛乳　キャベツのみそ汁 いわしのおかか煮　しそ味ひじきあえ	あぶらあげ みそ いわしおかかに	牛乳 わかめ しそあじひじき	にんじん	キャベツ　えのきたけ たまねぎ　きゅうり	こめ むぎ		610 22.2	717 24.7
24 (水)	ごはん　牛乳　ABCスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ　グリーンサラダ	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん　パセリ こまつな	しょうが　コーン にんにく　りんご たまねぎ　きゅうり キャベツ　えだまめ	こめ マカロニ さとう	あぶら ごま	696 25.6	856 30.7
25 (木)	コッペパン　牛乳　ミネストローネ イカのマリネ　オレンジ	ベーコン イカ	牛乳	トマトピューレ　トマト(缶) にんじん　ピーマン あかピーマン　きピーマン	しめじ　たまねぎ セロリ　オレンジ コーン	パン　さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	あぶら オリーブオイル	603 24.5	750 29.9
26 (金)	親子丼ぶり(麦ごはん)　牛乳 もぐもぐサラダ	たまご とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう ほしだいこん　キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら オリーブオイル	635 25.6	781 30.9
29 (月)	麦ごはん　牛乳　タイピーエン 鶏肉とカシューナッツの炒め物	ぶたにく うずらのたまご イカ　えび とりにく	牛乳	ピーマン　ねぎ にんじん	キャベツ　たけのこ もやし　きくらげ たまねぎ	こめ　むぎ はるさめ でんぷん さとう	ごま カシューナッツ あぶら ごまあぶら	740 26.8	
30 (火)	酢飯　牛乳　野菜椀　スタミナ納豆 塩もみきゅうり　手巻きのり	なっとう ぶたにく かまぼこ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう　ねぎ にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　ごぼう しょうが　しめじ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	614 25.6	740 30.4
31 (水)	ごはん　牛乳　のっぺい汁 アジの南蛮漬け	とりにく とうふ アジ	牛乳	ピーマン　にんじん ねぎ	こんにゃく　しいたけ ごぼう　たまねぎ	こめ　さとう さといも でんぷん こむぎこ		617 25	755 29.9

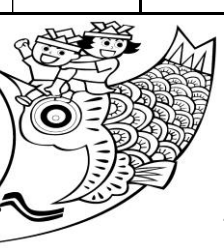
＊毎日、牛乳200ccが1本つきます。
＊都合により献立を変更する場合があります。

5月2日　八十八夜

5月1日の給食に、八女茶を
使用した「お茶のムース」を出します。

5月5日 端午の節句

5月2日の献立が
行事食となってます。



5月10日 グリンピースごはん

グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースは一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。