


きゅうしょく こんだてひょう
5月 給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
			ちやにくとなる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)			
こんだてめい			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂
6木	【八十八夜 (5/1)】 ワンローフパン りんごジャム にくうどん ごぼうとこまつなごまあえ やめちやムース	669 26.6	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	パン かんめん さとう ジャム ムース	あぶら ごま
7金	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ちゅうかどん (むぎごはん) ナムル あげぎょうざ やきめざし	622 25.4	ぶたにく ちくわ うずらたまご てんぷら ぎょうざのぐ	ぎゅうにゅう やきめざし 	きぬさや にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ たけのこ きゅうり 	こめ むぎ でんぷん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま
10月	ごはん とりごぼうじる ひらつくね さんしょくおほかあえ	598 26.0	とりにく とうふ つくね かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう  こんにやく もやし	こめ さとう	あぶら
11火	キャロットパン ちゅうかコーンスープ ハンバーグ アスパラソテー	658 26.7	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ アスパラ	たまねぎ きくらげ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら
12水	さんさいおこわ みそしる ちくわのにしょくあげ アセロラゼリー	670 22.1	とりにく みそ あぶらあげ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	しいたけ さんさい キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ こむぎこ ゼリー	あぶら
13木	しょくパン マーガリン ひじきスパゲティ キャロットサラダ	658 27.4	とりにく てんぷら ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのき しめじ コーン	パン さとう スパゲティ マーガリン マヨネーズ	あぶら ごま
14金	むぎごはん こんぶのつくだに たけのことこうどうふのもの はるさめのすのもの	624 25.0	こうやどうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく たけのこ きゅうり しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごま
15土	むぎごはん ポークカレー フルーツジュレ	659 19.8	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パイン しょうが もも にんにく みかん	こめ むぎ じゃがいも ライチジュレ	あぶら

16日	ごはん マーボーどうふ 運動会 はるさめのいためもの	661 26.1	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ ほうれんそう	たまねぎ しょうが コーン にんにく しいたけ	こめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま
18火	コロケバーガー (まるパン かぼちゃフライ キャベツソテー ソース) ミネストラスープ	614 23.3	とりにく しみじみ 	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも フライ	あぶら
19水	【郷土料理:佐賀県】 ごはん おちやふりかけ にくじゃが かけあえ	635 24.9	ぎゅうにく あつあげ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しらたき たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも ふりかけ	あぶら
21金	【かまつ子の日:新玉ねぎ】 ごはん ぶたじる あじフリッター しんたまねぎのおかかマヨいため	674 24.9	ぶたにく あつあげ あじ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン ねぎ	しんたまねぎ こんにやく ごぼう 	こめ じゃがいも マヨネーズ	あぶら
24月	ごはん やさいのにこみ けんさんやさいのたまごやき ブロッコリーのごまあえ	626 25.2	とりにく あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
25火	ミルクねじりパン ちゃんぽん カシューナッツいりこ	613 32.1	ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら かシューナッツ
26水	【和食の日:ま豆】 ごはん うおそうめんじる さばみそに だいずとひじきのにもの	603 24.0	うおそうめん かまぼこ さば だいず てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ ほうれんそう	しめじ こんにやく	こめ さとう	あぶら
27木	ワンローフパン いちじくジャム じゃがいものカレーに わかさぎのマリネ	637 25.2	ぶたにく 	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら
28金	【世界の料理:韓国】 ビビンバ わかめスープ あおうめゼリー	642 24.7	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ニラ	たまねぎ にんにく もやし しょうが ぜんまい たけのこ きくらげ	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごま
31月	ごはん みそしる さんまレモンに やさしいため	611 22.2	さんま ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし たまねぎ きりぼしだいこん	こめ	あぶら

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈 栄養価 〉

毎日、牛乳が付きます。

太字が地場産物使用の食材です。

17日(月)、20日(木)は代休です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
5月分平均	637	25.0g (16.0%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%