



武雄北中学校 給食献立予定表(5/1～16まで)



日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこと ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		カレー粉	793
	白身魚のカレー風味焼き	白身魚		パセリ			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	29.4
	きゅうりとささみのごま和え	鶏ささみ		小松菜 にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	28.0
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ	じゃがいも			2.4
2	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 酢	719
	筍と豚肉の煮物	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ 大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	25.6
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ もやし			塩 酒 しょうゆ	14.1
	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は こどもの日 です		かしわ餅			2.9
3 土	憲 法 記 念 日								
4 日	み ど り 日								
5 月	こ ど も の 日								
6 火	振 替 休 日								
7	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	パン		塩 こしょう 酒	765
	春キャベツのクリームスパゲティ	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 枝豆	しめじ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ ルウ	32.5
	レタスとハムのサラダ	ハム		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	22.7
	オレンジ				オレンジ				2.9
8	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	714
	手作り春巻き	豚ひき肉	わかめ	にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮	油	しょうゆ 中華だし	23.9
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ	春雨	ごま油	ドレッシング	19.8
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.4
9	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			749
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						しょうゆ みりん	30.1
	もやしとたまごの炒めもの	卵 豚肉		にんじん 小松菜	もやし えのき		油	塩 こしょう 酒	21.7
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう	こんにゃく			2.2
12	キムチチャーハン / 牛乳	豚肉	/牛乳	にら	白菜キムチ	ご飯	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	741
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	かたくり粉	油	塩 こしょう 中華だし	27.9
				ねぎ	にんにく レモン汁		ごま油	しょうゆ こしょう	24.2
	中華風コーンスープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし えのき	かたくり粉	ごま油	塩 中華だし 酒	2.6
13	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			729
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油		26.7
	じゃがピーマンのオイスター炒め	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	塩 オイスター	19.3
	麩と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜	麩		しょうゆ 酒	2.1
14 水	代 休 (17日土曜日)								
15	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しいたけ	ご飯		テンメンジャン 中華だし	803
	マーボー豆腐	豆腐 みそ		にら にんじん	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	31.1
	シューマイ	シューマイ							21.5
	春雨サラダ	かにかま		にんじん	レタス もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	2.3
16	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ソース チャツネ	874
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	25.3
	豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		枝豆 トマト	きゅうり 大根			ごまドレッシング	26.1
	手作りフルーツゼリー				黄桃	ゼリーの素			2.8



武雄北中学校 給食献立予定表(5/19~30まで)



日／曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
19月	代 休（体育大会）								
20火	ご飯 / 牛乳		/牛乳	世界の味めぐり ～ベトナム～		ご飯		オイスター 酒	700
	コムスン風炒め	豚肉	ごはんのにせて食べよう！		玉ねぎ にんにく レモン汁	砂糖	油	しょうゆ こしょう	27.2
	ゴイガー（ベトナム風サラダ）	鶏ささみ		パプリカ バジル	きゅうり レタス にんにく レモン汁	砂糖		しょうゆ 豆板醤	17.7
	フォーガー	鶏肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	クイッティオ		塩 こしょう 酒 しょうゆ がらスープ	2.0
21水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ 塩 酒	701
	新じゃがのチーズ焼き	豚ひき肉	チーズ	トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ こしょう	28.5
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ペンネ		ドレッシング	24.7
	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根		油	こしょう がらスープ しょうゆ コンソメ 塩	3.2
22木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			740
	ぎょろっけ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	油	カレー粉 塩	29.2
	切干大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	17.1
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき			みりん 塩	2.3
23金	青菜じゃこご飯 / 牛乳	豚肉 油揚げ	しらす干し /牛乳			ご飯		ふりかけ	809
	五目うどん	かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酒	31.3
	ひじき入り白和え	豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 塩	18.6
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.7
26月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			761
	枝豆とコーンのかき揚げ	ちくわ 卵		枝豆 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 かたくり粉	油	塩	25.7
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん きぬさや	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.5
	豆腐となすのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ				1.9
27火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			735
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	29.7
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	21.8
	ピリ辛豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しめじ		油 ラー油	中華だし 塩 酒 こしょう しょうゆ	2.5
28水	オニオンチーズパン / 牛乳	卵	チーズ /牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン	マヨネーズ	塩 こしょう	805
	チキンとアスパラの ガーリックソテー	鶏肉		アスパラ にんじん バジル	キャベツ にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	31.1 36.4
	トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根		油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	3.3
	29木	給 食 な し（中 間 テ ス ト）							
30金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	741
	さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 酒	32.0
	甘酢炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ なす しいたけ	砂糖 かたくり粉	油	酢 酒 しょうゆ 塩	21.4
	かきたま汁	卵 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.1