

# 5月分学校給食献立表

R6.5.1  
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
1・水	ごはん					こめ			814 31.1 22.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	五目たまご焼き	たまご・鶏肉		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	砂糖	油	塩	
	たけのこの炒め煮	豚肉・さつま揚げ		にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ (煮干し)		にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	
ミニたい焼き					小麦粉・砂糖	油			
2・木	少なめごはん					こめ			837 27.9 23.8 3.4
	牛乳		牛乳						
	わかめうどん	かまぼこ・油揚げ (鯉節)	干しわかめ (昆布)	葉ねぎ		うどん		しょうゆ・塩	
	鶏とごぼうの揚げがらめ	鶏肉・大豆・みそ			ごぼう	でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	
	カリポリ和え				だいこん・きゅうり		ごま油	しょうゆ・塩・トウバンジャン	
7・火	小松菜とじゃこのごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		ごはん	油・ごま	塩	774 29.0 22.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	タイビーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	油・ごま油	中華スープの素・塩 こしょう・酒・しょうゆ	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		ドレッシング・ごま		
	ごはん					こめ			
8・水	牛乳		牛乳						706 30.7 18.2 2.4
	魚のみそマヨ焼き	ホキ・みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ・たけのこ えのきだけ・干ししいたけ			しょうゆ・塩・酒	
	ごはん					こめ			
9・木	牛乳		牛乳			ミルクパン			770 27.9 25.7 3.6
	マカロニのトマトソース炒め	ベーコン	粉チーズ	青ピーマン・パプリカ赤 トマト	たまねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・ソース 塩・こしょう	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり		ドレッシング	塩	
	豆と野菜のスープ	ウインナー ガルバンゾー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・コンソメ カレー粉	
	ごはん					こめ			
10・金	牛乳		牛乳						781 24.8 19.5 2.7
	スコップクロッケ	おから・豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう	
	ポイルキャベツ / ソース				キャベツ			ケチャップ・ソース みりん	
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま		
	ごはん					こめ・むぎ			
13・月	牛乳		牛乳						798 23.4 20.4 2.9
	チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ソース しょうゆ	
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
14・火	いわしの甘露煮	いわし				砂糖・水あめ		しょうゆ・みりん	801 32.4 22.0 2.1
	梅ちりり		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ		ごま	塩	
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	たけのこ・えだまめ	砂糖	油	みりん	
	少なめごはん・しそふりかけ					こめ			
	牛乳		牛乳						
15・水	ごぼう天うどん	かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	小麦粉・うどん	油	しょうゆ・塩・酒	730 25.2 13.5 2.7
	ささみと小松菜のごまサラダ	鶏ささみ		こまつな・にんじん	きゅうり・切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・塩	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから・まぐろ かつお節	牛乳				マヨネーズ	お好みソース	
16・木	ごぼうサラダ	大豆			ごぼう・きゅうり		ドレッシング	しょうゆ	883 31.8 29.6 3.1
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	ワンタン皮		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープの素	
	ごはん/牛乳		牛乳			こめ			
	豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酒 トウバンジャン	
	五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ (煮干し)		にんじん・小ねぎ	たまねぎ				
17・金	フルーツミックス				みかん・もも・パイナップル				784 28.7 20.8 2.2
	ごはん					こめ			
20・月	☆★代休★☆ (5/19分)	<p><b>「しっかり朝ごはん」で体育大会を成功させよう!</b>                      5月19日は体育大会です。きつい練習をのりきるためには、まず朝ごはんをしっかり食べてくることが大切です。朝ごはんも食べずに練習をがんばっていると、がんばる力や集中力がなくなり、けがの原因になることもあります。朝ごはんをしっかり食べて練習し、体育大会を成功させましょう! 水分補給もおねがいします。</p>							

# 5月分学校給食献立表

R6.5.1  
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
21 ・ 火	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし きくらげ	揚げ中華麺 でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・塩・ごしょう 中華スープの素	855
	牛乳		牛乳						33.9
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩	28.1
	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳			蒸しパンミックス		粉末茶	3.5
22 ・ 水	ごはん					こめ			804
	牛乳		牛乳						31.2
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ・ホールコーン	パン粉	油		24.8
	磯香和え		のり	こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	2.2
23 ・ 木	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ (煮干し)		葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
	コッパパン					コッパパン			712
	牛乳		牛乳						32.1
	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	塩・ごしょう・ケチャッ プ	27.5
	ハムマリネサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ・ セロリー・レモン	砂糖	オリーブ油	酢・塩・ごしょう	3.5
24 ・ 金	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも		塩・ごしょう・コンソメ	
	ごはん					こめ			799
	牛乳		牛乳						25.9
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・はくさいキムチ	じゃがいも・砂糖	油	みりん・しょうゆ・酒	14.8
	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉・でんぶん 砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・ラー油	3.4
27 ・ 月	ナムル				きゅうり・もやし・切干大根		ごま油・ごま	しょうゆ・塩	
	天津飯(ごはん)					こめ			779
	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが・えだまめ	砂糖・でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢 中華スープの素	28.7
	牛乳		牛乳						23.3
28 ・ 火	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	2.0
	ごはん					こめ			831
	牛乳		牛乳						30.2
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉	20.9
29 ・ 水	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	3.5
	ごま入り豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・たまねぎ	さつまいも・こんにやく	油・ごま		
	ごはん					こめ			809
	牛乳		牛乳						33.9
30 ・ 木	厚揚げのユーリンチー風	厚揚げ			根深ねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	ごま油	しょうゆ・酢	27.1
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	2.6
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・塩・酒 中華スープの素	
	小型ミルクパン					ミルクパン			899
31 ・ 金	牛乳		牛乳						34.9
	ほうれん草のスープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	しょうゆ・コンソメ	30.0
	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも・でんぶん	油	塩	2.9
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			
31 ・ 金	ごはん					こめ			787
	牛乳		牛乳						31.3
	揚げ魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	でんぶん・砂糖	油	塩・ごしょう・しょうゆ	19.7
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・小ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにやく	油		2.4
ふりかけ		のり				ごま	塩・しょうゆ		

**【5月の給食のめあて】**よい食習慣を身につけましょう。  
行儀よく食べよう・行儀よく食べましょう。(姿勢・食べ方)

**手**  
茶わんや わんは、  
手に持って食べる

**体**  
料理の方を  
むく

**足**  
そろえて床  
につける

**せなか**  
背筋をのばし、  
深くこしかける

**ひじ**  
机にひじを  
つかない

**野菜のはたらき** ※野菜料理で、より健康に!

野菜には、みなさんの体を健康にするために、欠かせない栄養がたくさんふくまれています。野菜を食べるとどんないいことがあるか見てみましょう。

**かぜをひきにくくなる**  
かぜや病気のウイルスから体を守ってくれるパワーがあります。

**肌のがじょうぶになる**  
肌をスベスベにしたり、きれいでじょうぶな肌をつくれます。

**目の働きをよくする**  
色の濃い野菜には、目の働きをよくするパワーがあります。

**いいうんちが出る**  
おなかの掃除をする食物せんいが多く、いいうんちが出やすくなります。