



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・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1 水	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	油	ミルクココア	72.1
	春野菜とチキンの チーズソテー	鶏肉	チーズ	アスパラ にんじん スナップえんどう	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パンネ	油	コンソメ 酒 塩 こしょう	29.2 27.7
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし しめじ 大根		オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.8
2 木	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 酢	76.8
	みそマヨ和え	豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酒	25.5
	若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ えのき			塩 酒 しょうゆ	20.1
	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は です		かしわ餅			2.9
3 金	憲法記念日								
6 月	振替休日								
7 火	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	グリーンピース	玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ルウ ケチャップ ソース	78.4
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		油	塩 こしょう デミグラス	23.2
	ツナとレタスのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり レタス 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	21.1
	手作りフルーツゼリー				黄桃	ゼリーの素			2.8
8 水	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳			ご飯		塩 こしょう	85.0
	照り焼きハンバーグ	豚ひき肉 卵			玉ねぎ	パン粉 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ	34.3
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にんじん いんげん	キャベツ もやし きくらげ	ビーフン	油	塩 こしょう 酒	24.9
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ ねぎ にんじん	玉ねぎ ごぼう			しょうゆ 中華だし	2.4
9 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ キャベツ	ご飯			84.8
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン パプリカ	にんにく しょうが	かたくり粉	油	酒 みりん	26.0
	春巻き	春巻き					油	しょうゆ 中華だし	28.3
	中華風コーンスープ	卵		にんじん チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5
10 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	78.5
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	30.0
	もやしとちくわのごま和え	ちくわ		にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	25.5
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	こんにゃく		塩 酒 しょうゆ	2.4
13 月	キムチチャーハン / 牛乳	豚肉	/牛乳	こねぎ	白菜キムチ	ご飯	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	72.3
	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	26.7
	チンゲン菜と春雨の中華煮	肉団子 豆腐		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが	春雨 かたくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	19.1
	アセロラゼリー				キャベツ えのき	ゼリー		しょうゆ 酒 塩	3.0
14 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			74.9
	鮭のチーズフライ	サーモンチーズフライ					油		28.1
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	19.0
	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 しいたけ もやし	かたくり粉		しょうゆ 塩 酒	2.3
15 水	代 休 (18日土曜日)								
16 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		みりん	85.4
	豚肉のガーリック焼き	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒	30.5
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	29.7
	なすと麩のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ	麩		酢 しょうゆ	2.4
17 金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ チャツネ しめじ	麦ご飯		カレールウ ソース	88.7
	ビーフカレー	牛肉	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	26.4
	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	枝豆 トマト	きゅうり 大根 とうもろこし			ドレッシング	30.4
	アイスクリーム		アイスクリーム					しょうゆ 酒	2.7



武雄北中学校 給食献立予定表 (5/20~31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・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類			
20月	代 休 (体育大会)									
21 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯				768
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮					ごま油			31.5
	チンゲン菜とたまごの炒め物	ツナ 卵 かつお節		チンゲン菜 にんじん	もやし		マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ		22.1
	キャベツたっぷり豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき		油	酒 みりん		2.5
22 水	黒糖パン / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳			パン		ケチャップ 塩		747
	新じゃがのチーズ焼き	豚ひき肉	チーズ	トマト パセリ	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		31.9
	ハムとアスパラのサラダ	ハム		にんじん アスパラ	きゅうり	マカロニ		ドレッシング		26.2
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 とうもろこし		油	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ		3.0
23 木	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ 干しいたけ	ご飯		テンメンジャン 中華だし		766
	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		27.6
	春雨サラダ	かにかま 錦糸卵		にんじん チンゲン菜	キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		19.6
	オレンジ				オレンジ					1.9
24 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 カレー粉		717
	鶏肉の香味パン粉焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう		27.9
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 しそのみ			しょうゆ みりん		19.5
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし ごぼう		油	酒 しょうゆ 塩 こしょう		2.0
27 月	わかめご飯 / 牛乳	牛肉 油揚げ	/牛乳			ご飯	ごま	わかめふりかけ		783
	肉うどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩		29.2
	キャベツとささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢		19.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							2.5
28 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯				779
	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		26.1
	きんぴらごぼう	豚肉	わかめ	きぬさや にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 塩		18.9
	具だくさんみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ なす					2.0
29 水	ピタパン / 牛乳		/牛乳	お肉と野菜をパンにはさんで食べよう		レモン汁	ピタパン		カレー粉 塩	724
	ケバブ風 / 野菜	鶏肉	ヨーグルト	トマト	にんにく きゅうり レタス キャベツ		油 マヨネーズ	黒こしょう ケチャップ		31.9
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 鶏ひき肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう		27.1
	焼きプリンタルト			味めぐり～世界の料理 トルコ～			タルト		しょうゆ コンソメ	1.9
30 木	給食なし(中間テスト)									
31 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯				749
	ぎょうっけ	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		29.1
	豚もやしのしょうが炒め	豚肉		ピーマン パプリカ	もやし しょうが	春雨 砂糖	油	塩 酒 みりん しょうゆ		18.4
	豆腐のピリ辛スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しいたけ		ラー油 油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ		2.3