

# 令和6年度 5月学校給食献立表

**5月給食目標 行儀よく食べよう（あいさつ・よい姿勢・上手な食べ方）**

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
			さかなにく たいす たいすせいひん ぎゆうにゆまぎかな かいそう 魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい れい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
1	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			608	パン(小麦・乳)
		とり肉のガーリック焼き	とり肉						塩 こしょう ワイン ガーリック粉 バジル	27.7	ポター・ジュルク(小麦・乳)
		アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	きゅうり キャベツ	じゃがいも	ドレッシング		793	
		ビタミンポタージュ	ウインナー	生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		油	鶏がら ワイン ポター・ジュルク 塩 こしょう	35.2	
2	木	<b>給食なし(小：遠足 中：お弁当)</b>									
7	火	たけのこごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん さとう	油	塩 醤油 みりん 酒	644	
		ひじきのごまサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ	醤油	24.2	
		豚汁	ぶた肉 みそ あつ揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	じゃがいも	油	煮干し	779	
		かしわもち			5月5日は「こどもの日」でした。		かしわもち			29.0	
8	水	ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		カレールウ 醤油 みりん	584	パン(小麦・乳)
		カレーうどん	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう	うどん	油	かつお節 だし昆布 塩 酒	26.7	うどん・ルウ(小麦)
		チンゲンサイの卵とじ	ぶた肉 卵		にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ	さとう	油	塩 こしょう 醤油	813	
		オレンジ				オレンジ				35.4	
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			614	
		とり肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ	マスタード 酒 塩 こしょう 醤油	24.0	
		ツナポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう 酢 塩	766	
		豆乳スープ	ぶた肉 豆乳 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ しめじ		油	鶏がら 酒 醤油 塩 こしょう 中華だし	29.9	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			610	
		さわらの天ぷら	さわら				天ぷら粉	油	塩 酒	27.3	
		磯香あえ	かまぼこ	のり	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	さとう		醤油	741	
		けんちん汁	とり肉 あつ揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	煮干し 酒 塩 醤油	33.5	
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			575	
		ぶた肉のソテー新玉ねぎソース	ぶた肉			玉ねぎ にんにく しょうが	さとう かたくり粉		酒 塩 こしょう 醤油 みりん	23.0	
		じゃこサラダ		しらす干し	にんじん アスパラ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	酒 醤油 酢 塩	700	
		はるさめのすまし汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのき	はるさめ		昆布 かつお節 塩 醤油 酒	28.2	
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			603	
		赤魚のから揚げ	赤魚				米粉 かたくり粉	油	酒 塩 醤油	25.2	
		野菜のピーナッツあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ピーナッツ	醤油 みりん	732	
		貝だくさんみそ汁	あつ揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのき	じゃがいも		煮干し	30.2	
15	水	コッパパン 牛乳		牛乳			コッパパン		ケチャップ 塩 ブイオン	603	パン(小麦・乳)
		肉だんごとアスパラのトマト煮	肉だんご		にんじん アスパラ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ さとう	オリーブ油	トマトピューレ ワイン ソース	23.1	肉団子、マカロニ(小麦)
		オニオンチャウダー	ウインナー 豆乳	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	じゃがいも 白いんげん	油	鶏がら 塩 こしょう ブイオン	768	生クリーム(乳)
		はちみつレモンゼリー					ゼリー			29.3	
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			582	
		焼肉炒め	ぶた肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ	さとう かたくり粉	ごま油	醤油 酒	24.2	
		こふさいも			パセリ	とうもろこし	じゃがいも		塩 こしょう	701	
		五目スープ	とり肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ もやし きくらげ たけのこ		ごま油	鶏がら 醤油 酒 塩 こしょう 中華だし	28.7	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！			ごはん		600	パン粉(小麦)
		春の松風焼き	鶏ひき肉 とうふ みそ		アスパラガス	玉ねぎ たけのこ しょうが	パン粉 さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 醤油	26.0	
		野菜のおかかあえ	油揚げ かつお節		にんじん こまつな	キャベツ	みりん		醤油 みりん	722	
		豚もやし汁	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし えのき		ごま油	かつお節 塩 酒 醤油	31.1	
20	月	キムチチャーハン 牛乳	豚ひき肉	牛乳	チンゲンサイ	キムチ	ごはん	油	ガラスープ 塩 こしょう 醤油	587	
		野菜の甘酢炒め	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	さとう	油	酒 塩 醤油	24.3	
						しょうが スナップえんどう	かたくり粉		酢 中華だし	720	
		卵とレタスのスープ	卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし レタス しいたけ	かたくり粉		鶏がら 塩 こしょう 醤油	29.3	
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			596	
		ぶた肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう かたくり粉	油	塩 こしょう 酒 醤油 みりん	27.9	
		ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		こんにゃく さとう	油	酒 醤油 みりん	719	
		キャベツとあつ揚げのみそ汁	あつ揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			煮干し	34.1	

22	水	中 3 なし	ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			595	パン(小麦・乳)	
			焼きそば	ぶた肉 かまぼこ	青のり	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	麺	油	塩 酒 ソース こしょう	26.7	麺(小麦)	
			しゅうまい	しゅうまい								844	シューマイ(小麦)
			切干大根のサラダ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	きゅうり 切干大根		ごま ドレッシング	醤油		36.2	
23	木	中 3 なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			590		
			いわしの梅煮	いわしの梅煮								25.2	
			新玉ねぎドレッシングのサラダ	ぶた肉		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	さとう	オリーブ油	酒 酢 醤油		710	
			鶏ごぼ汁	とり肉		にんじん ねぎ	もやし ごぼう 玉ねぎ しいたけ		油	煮干し 酒 塩 醤油		30.5	
24	金	中 3 なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			589		
			五目卵焼き	卵 豚ひき肉	ひじき		玉ねぎ えだまめ	さとう	油	醤油 みりん 塩		26.4	
			切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん きぬさや	切干大根	さとう こんにゃく	油	醤油 みりん		713	
			魚そうめんのすまし汁	とうふ 魚そうめん		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき			かつお節 昆布 塩 醤油 酒		31.7	
27	月	小 なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
			手作りとうふナゲット	鶏ひき肉 とうふ			にんにく しょうが	かたくり粉	油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう			
			ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ きくらげ	ビーフン	油	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 中華だし		743	
			中華スープ	かにかま		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき しいたけ もやし		ごま油 油	鶏がら 塩 酒 醤油 中華だし こしょう		30.5	
28	火		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			659		
			新じゃがたっぷりカレー	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ りんご	じゃがいも	油	鶏がら 塩 ワイン ケチャップ		20.2	ルウ(小麦)
							にんにく しょうが グリンピース			カレー粉 カレールウ ソース		793	
			ツナコーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング			23.8	
29	水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			622	パン(小麦・乳)	
			とり肉のチーズ焼き	とり肉	粉チーズ	パセリ				塩 こしょう 酒		28.6	マカロニ(小麦)
			にんじんとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こしょう 酢		806	
			パスタスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	オリーブ油	鶏がら 塩 こしょう ブイヨン 醤油		36.7	
30	木		しそごはん 牛乳		牛乳 しらす干し			ごはん	ごま油	しそごはんのもと	583		
			じゃがいものうま煮	とり肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも	油	煮干し 酒 塩		23.3	
								さとう こんにゃく		醤油 みりん		710	
			五目汁	ぶた肉 あつ揚げ		にんじん ねぎ	もやし ごぼう 玉ねぎ しょうが		油	かつお節 塩 酒 醤油		28.6	
31	金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			590		
			あじの磯辺揚げ	あじ	青のり			かたくり粉 小麦粉	油	塩 醤油 酒		26.2	
			野菜の甘酢あえ	かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ もやし	さとう		酢 醤油		716	
			じゃがいもとこまつなのみそ汁	油あげ みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し		31.7	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。