



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	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬぎや	ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 酢	734
	豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん 枝豆	大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	25.9
	若竹汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ たけのこ もやし			塩 しょうゆ 酒	15.4
金	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
4 月	みどりの日								
5 火	こどもの日								
6 水	振替休日								
7	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			711
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						中華だし こしょう	29.5
	新玉ねぎのたまごとし	卵 鶏ひき肉		にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	22.0
木	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ				2.1
8	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		こしょう	716
	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 酒 塩 中華だし	23.0
	きゅうりのピリ辛和え	ハム		にんじん	きゅうり もやし にんにく	砂糖	ラー油	しょうゆ 酢 中華だし	22.8
金	たっぷりキャベツのごまスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき		油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.3
11	ご飯 / 牛乳	卵	/牛乳			ご飯			714
	お好み焼き風たまご焼き	豆腐 ベーコン	青のり	ねぎ	キャベツ		マヨネーズ	塩 こしょう ソース	23.8
	塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん 小松菜	きゅうり 大根		ごま油	しょうゆ みりん	23.7
月	五目そばろスープ	豚ひき肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう 白菜 しいたけ	かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8
12	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	738
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	28.9
	甘酢炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	砂糖 かたくり粉	油	酢 酒 しょうゆ 塩	26.0
火	豚もやし汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのき		油	塩 酒 しょうゆ	1.9
13 水	代 休 (16日土曜日)								
14	キムタクご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ご飯	油	しょうゆ 酒	731
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	ケチャップ 中華だし 塩 しょうゆ 酒	29.8
	たまごスープ	卵 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
木	フレッシュパイ				パイナップル				2.9
15	麦ご飯 / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレーウ ケチャップ	815
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピューレ チャツネ	23.8
	カラフルサラダ	ツナ		パプリカ トマト	キャベツ 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	24.4
金	手作りフルーツゼリー				フルーツカクテル (黄桃 洋梨 ぶどう パイン さくらんぼ)	ゼリーの素			2.9



# 武雄北中学校 給食献立予定表 (5/18~29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		
18月	<b>代 休 (体育大会)</b>								
19	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しいたけ	ご飯		中華だし	769
火	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	しょうゆ 豆板醤	30.5
	シューマイ	シューマイ						テンメンジャン 酒	21.4
	春雨とレタスの中華和え	かにかま		にんじん 小松菜	レタス もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 しょうゆ	2.2
20	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜	ミルクパン		ルウ コンソメ	781
水	チンゲン菜のクリームスパゲティ	ウインナー	牛乳	チンゲン菜	とうもろこし にんにく	スパゲティ	オリーブ油	塩 こしょう 酒	29.1
	かぼちゃサラダ	ツナ	生クリーム	かぼちゃ	キャベツ きゅうり			ドレッシング	24.6
	オレンジ			にんじん	オレンジ				2.9
21	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			727
木	ぎょうつげ	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
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	18.2
	麩となすのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ほうれん草	なす 玉ねぎ しめじ	麩		塩 みりん	2.0
22	カオマンガイ / 牛乳		/牛乳	<b>世界の味めぐり ~タイ~</b>		ご飯	油	がらスープ 塩	715
金	(鶏肉)	鶏肉 みそ		ねぎ	しょうが にんにく	砂糖	ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢	30.8
	(野菜)	<b>ごはんと一緒に食べよう</b>		にんじん 水菜	きゅうり レタス	砂糖		酢 塩 豆板醤	23.3
	ゲージョータオフォー	豚ひき肉 豆腐		にんじん こねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉		塩 酒 がらスープ しょうゆ オイスター	2.3
25	青菜じゃこご飯 / 牛乳	豚肉 油揚げ	しらす干し /牛乳		玉ねぎ ごぼう	ご飯	ごま	菜めしふりかけ	815
月	肉ごぼううどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒	29.1
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油	塩 みりん	22.0
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢 塩	2.5
26	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			712
火	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	29.6
	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	22.3
	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 キャベツ しめじ		油 ラー油	中華だし 塩 酒 こしょう しょうゆ	2.7
27	オニマヨパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	コッペパン	マヨネーズ	塩 こしょう	794
水	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	キャベツ にんにく	パンネ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	31.0 35.9
	トマたまスープ	卵 ウインナー		トマト ほうれん草	玉ねぎ 大根	かたくり粉	油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	3.2
28木	<b>給 食 な し (中間テスト)</b>								
29	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			726
金	枝豆ととうもろこしのかき揚げ	ちくわ 卵		枝豆	玉ねぎ とうもろこし しめじ	小麦粉 かたくり粉	油	塩	25.2
	ごま和え	鶏ささみ		にんじん 小松菜	もやし 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	17.8
	新じゃがのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			1.9