

★毎月19日は食育の日です

5月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			643	28.3	532
	あつあげのチーズやき	厚揚げ かつお節	チーズ			砂糖 片栗粉		こいくち醤油 みりん			
	アスパラガスのしんりょくあえ	とうふ みそ		アスパラガス ほうれん草 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	抹茶			
	とりごぼうじる 八十八夜 抹茶を使います	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油	うすくち・こいくち醤油 酒 みりん かつお節(だし)			
2 (金)	弁 当 の 日										
3日(土) 憲法記念日 ・ 4日(日) みどりの日 ・ 5日(月) こどもの日 ・ 6日(火) 振替休日											
7 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			619	18.9	278
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマト ユース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コショウ オリーブオイル 薄口醤油 トマトケチャップ チョップネ			
	やさしいサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン		和風ドレッシング				
	りんご				りんご						
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			615	21.8	319
	きびなごのフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油	塩			
	しんたまねぎのあえもの				たまねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 コショウ うすくち醤油			
	にくじゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん 煮干し(だし)			
9 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			722	24.3	311
	てづくりシューマイ	豚肉 高野豆腐			たまねぎ きくらげ	片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	酒 オリーブオイル 塩 コショウ			
	ちゅうかあえ	ロースハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし		種々脂ドレッシング				
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			オリーブオイル 薄口醤油 塩 コショウ 中華スープ			
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			629	26.6	363
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねり梅	砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	おかかいため	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	砂糖	油 ごま油	こいくち醤油			
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
13 (火)	こくとうパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ショートニング 油	食塩 イースト	605	26.3	738
	うどん	鶏肉 油あげ	わかめ	葉ねぎ		うどんめん		煮干し(だし) みりん 塩 こいくち・うすくち醤油			
	するめのかきあげ	干しえび さきいか 卵	スキムミルク	にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	塩			
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし コーン	砂糖	ごま	みりん こいくち・うすくち醤油			
	チーズ		チーズ								
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			581	23.6	381
	ちくさやき	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	砂糖	油	酒 塩 うすくち醤油			
	スナップエンドウのごまあえ			スナップエンドウ にんじん	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま ねりごま	こいくち醤油			
	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ		葉ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)			
15 (木)	ピースごはん 牛乳		牛乳		グリーンピース	米	油	酒 塩 かつお節(だし)	635	25.0	374
	ぶたにくのバーベキューソース いため	豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごビュレ	砂糖	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油			
	わかたけじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ たまねぎ			かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油 塩			
	さがみかんゼリー				みかん果汁 みかん果粒	砂糖 水あめ					
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			648	28.0	365
	ギョロツケ	魚すり身	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ	片栗粉 パン粉	油	カレー粉 塩 こしょう			
	やさしいマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		卵不使用マヨネーズ ごま	こいくち醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
	こくとうビーンズ	大豆				黒糖					
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			598	27.1	389
	とりにくのごまソースかけ	鶏肉 みそ		こねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	ごま	酒 塩 こいくち醤油			
	おひたし			ほうれん草 小松菜 にんじん	はくさい			うすくち醤油 煮干し(だし)			
	にらたまじる	卵		にら	たまねぎ キャベツ	片栗粉		塩 酒 煮干し(だし) うすくち・こいくち醤油			
20 (火)	クロワッサン 牛乳	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 イースト	730	27.9	294
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ こしょう 赤ワイン ソーダ 塩 酢 オリーブオイル			
	ささみとやさしいサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 うすくち醤油			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	すぶた	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢 みりん トマトチャップ	603	21.6	271
	チンゲンサイのスープ	ベーコン とうふ		チンゲン菜	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 中華スープ うすくち醤油 だしスープ			
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さかなのムニエル	ホキ				小麦粉	バター 油	酒 塩 ヲシロ	619	27.2	292
	しょうががあえ			ほうれん草 にんじん	もやし しょうが	砂糖		みりん こいくち・うすくち醤油			
	じゃがいものにももの	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	じゃが芋 砂糖	油	みりん 酒 こいくち・うすくち醤油			
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ビビンバ	牛肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 こいくち醤油 トウモロコシ	680	23.8	361
	かぼちゃのチーズやき		チーズ	かぼちゃ			卵不使用マヨネーズ				
	ちゅうかスープ	ベーコン	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 トウモロコシ 中華スープ			
26 (月)	運動会の代休										
27 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	クイッティオ (米の穂の五目焼きそば)	豚肉 いか えび		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	クイッティオ (タイの米粉麺)	油 ごま油	うすくち醤油 トウモロコシ 塩 オイスターソース コショウ	575	22.4	404
	ギョーザ	豚肉			たまねぎ キャベツ はくさい にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 醤油			
	サラダ			にんじん	レタス キャベツ たまねぎ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 こいくち醤油			
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖					
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さばのごまころもやき	さば				砂糖	ごま	酒 みりん こいくち醤油	616	27.2	393
	きんぴらごぼう	丸天 高野豆腐	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま	みりん こいくち醤油			
	たまねぎのみそしる	豆腐 油あげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)			
29 (木)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	油	塩			
	とりにくとじゃがいもの てりに	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	塩 トウモロコシ 濃口醤油 みりん	634	24.2	313
	ごぼうのすましじる	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麴		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉	576	20.7	315
	ひじきのちゅうかいだめ	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	たけのこ こんにゃく にんにく しょうが		ごま油	中華スープ 酒 こしょう トウモロコシ こいくち醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 トウモロコシ 中華スープ チキンスープ			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」を取り入れた‘地場産給食’です。