

令和6年度
5月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください

日付	曜日	献立名	おも ばたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	中学校		
			からだ ちゆうし との ちゆうし 体をつくる基になる(赤)		からだ ちゆうし との ちゆうし 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質	
1	水	黒砂糖パン					くろざとうパン				
		牛乳		牛乳					607	819	
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油			
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油	23.1	30.0	
2	木	ごはん					こめ				
		牛乳		牛乳					655	809	
		若竹汁	とうふ とりにく	わかめ	ほうれんそう	たけのこ					
		かつおと根菜のうま煮	かつお(粉付)		にんじん	ごぼう こんにやく れんこん えだまめ	さとう	油	26.1	31.8	
7	火	粕餅					かしわもち				
		手巻きご飯(麦ごはん)					こめ おおむぎ		661	841	
		手巻きご飯(納豆煮)	なっとう とりひきにく		ねぎ	しょうが	さとう	油			
		手巻きご飯(きゅうりの塩もみ)				きゅうり					
		手巻きご飯(のり)		のり						27.3	33.7
		牛乳		牛乳							
8	水	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油			
		小さいコッペパン					しょうコッペパン		666	852	
		牛乳		牛乳							
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油			
9	木	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	28.7	34.3	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		スタミナライス	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう えだまめ にんにく	こめ さとう	油	627	770	
9	木	牛乳		牛乳							
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	はるさめ	油			
		鱈のレモンソース	あじ			レモン	でんぶん こめこ さとう	油	27.0	32.6	
10	金	ゆで空豆				そらまめ					
		コッペパン					コッペパン		658	820	
		牛乳		牛乳							
		ホワイトシチュー	ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油			
10	金	豚肉と野菜のサラダ(豚肉)	ぶたにく					油	26.1	31.8	
		豚肉と野菜のサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油			
13	月	たいいくたいかいだいきゅう 体育大会代休									
14	火	たいいくたいかいよびび 体育大会予備日									
15	水	コッペパン					コッペパン		660	819	
		牛乳		牛乳							
		オニオンスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		油			
		ポテトとアスパラガスのチーズ焼き	ウインナー	チーズ	アスパラガス		じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ風味調味 料(たまごぬぎ)	25.6	31.2	
		コールスロー			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油			
16	木	いちごジャム					いちごジャム				
		麦ごはん					こめ おおむぎ		639	834	
		牛乳		牛乳							
		鶏ごぼう汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ		油			
16	木	鱈の香味焼き	ぶり			しょうが ふかねぎ	さとう	ごま油	27.0	35.2	
		小松菜と春雨の酢の物			こまつな にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま			

◎裏面もごらんください。

令和6年度
5月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください

日付	曜日	献立名	おも ばたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	中学校			
			からだ ちゆうし とくの 体をつくる基になる(赤)		からだ ちゆうし とくの 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質		
17	金	小さいコッペパン					しょうこっぺぱん			641	815	
		牛乳		牛乳								
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油			27.2	33.9
		ヤングコーンとカシューナッツの炒め物	ロースハム			ヤングコーン えだまめ とうもろこし	さとう	油 カシューナッツ				
20	月	晩柑					ばんかん					
		ごはん					こめ			635	803	
		牛乳		牛乳								
		そばろ汁	とりひきにく	わかめ	ねぎ にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ	でんぷん	油				
21	火	鯖の塩焼き	ごまさば							27.3	33.5	
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま 油				
		チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ			634	805	
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ				
22	水	牛乳		牛乳								
		アーモンドサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	油 アーモンド		21.3	25.9	
		メロン				メロン						
		はちみつパン					はちみつパン			629	803	
23	木	牛乳		牛乳								
		長崎野菜たっぷりスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ゆでほしだいこん	じゃがいも	油				
		トマトオムレツ(パスタ入り)	とりひきにく たまご		トマト	たまねぎ	スパゲッティ	油		29.4	36.9	
		さやいんげんとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		さやいんげん	とうもろこし		油				
24	金	ごはん					こめ			606	758	
		牛乳		牛乳								
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	たけのこ ごぼう						
		鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく むぎみそ			ふかねぎ	さとう	油		25.3	30.3	
25	土	大根のしそ和え			あかしそ	だいこん						
		小さいコッペパン					しょうこっぺぱん			604	772	
		牛乳		牛乳								
		かき揚げうどん(うどん)	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん					
26	日	かき揚げうどん(かき揚げ)					かきあげ	油		22.4	27.8	
		キャベツのごま和え				キャベツ きゅうり	さとう	ごま				
		麦ごはん					こめ おおむぎ			647	824	
		牛乳		牛乳								
27	月	厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		27.1	33.5	
		茎わかめサラダ		くきわかめ	にんじん	きゅうり だいこん	さとう	油				
		高菜ひじきごはん		ひじき	にんじん たかなづけ	たかなづけ	こめ さとう	ごま 油		622	751	
		牛乳		牛乳								
28	火	鶏つくね汁	こんさいいりつくね			もやし キャベツ たまねぎ ふかねぎ しいたけ						
		竹輪の新緑揚げ	ちくわ		まっちゃ		こむぎこ こめこ	油		24.3	28.7	
		豚肉と小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな にんじん	しめじ	さとう	油 ごま油				
		パイパン					パイパン			615	838	
29	水	牛乳		牛乳								
		ポークビーンズ	だいでず ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		25.8	33.8	
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	油				
		ごはん					こめ			611	764	
30	木	牛乳		牛乳								
		豚汁	むぎみそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも					
		新玉ねぎの卵とじ	たまご ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	油		23.4	28.1	
		オレンジ				オレンジ						
31	金	小さいコッペパン					しょうこっぺぱん			608	762	
		牛乳		牛乳								
		レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	レンズまめ	油				
		ペンネ(マカロニ)のクリーム煮	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ マッシュルーム	ペンネ(マカロニ)	油 生クリーム		25.4	31.6	
アセロラゼリー					アセロラゼリー							

◎裏面もごらんください。