

# 令和4年度 5月 学校給食献立表

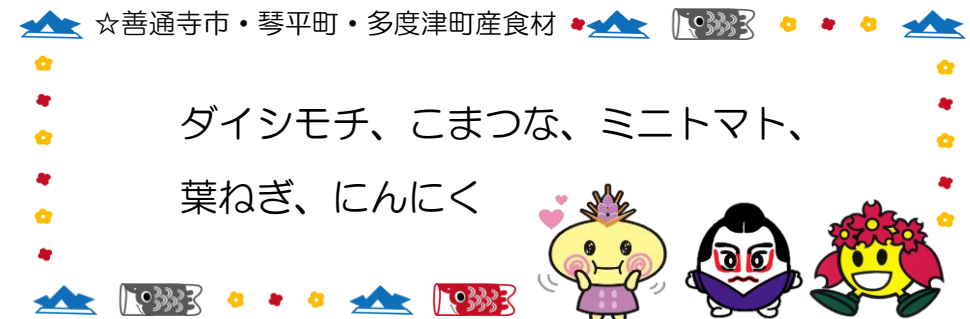
日(曜)	牛乳	主食	献立名	食品名			kcal	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
2(月)	ごはん	(委託)	ちくわの新茶揚げ きゅうりとわかめの酢の物 大師汁 甘夏みかん	米	ちくわ	にんじん	きゅうり	462
				小麦粉	大豆	葉ねぎ	キャベツ	611
				米粉	油揚げ	煎茶	切り干し大根	762
6(金)	黒糖パン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮 ひじきとアスパラガスのマリネ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン	鶏肉	にんじん	たまねぎ	443	
			黒糖	白いんげん豆	ごま	エリンギ	608	
			マカロニ	豆乳	グリーンアスパラ	きゅうり	750	
9(月)	ごはん	(委託)	さわらの幽庵焼き たけのこのきんぴら 豆腐のみそ汁 かしわもち(小・中) こどもの日プリン(幼のみ)	米	さわら	にんじん	しょうが	481
				砂糖	油揚げ	葉ねぎ	たけのこ	649
				でんぶ	ごま	豆腐	ごぼう	775
10(火)	えんどう	豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま酢あえ 若竹汁 紫いもチップス(小・中)	米	豚肉	ごま	グリーンピース	430	
			砂糖	なると	にんじん	しょうが	605	
			でんぶ	豆腐	葉ねぎ	キャベツ	706	
11(水)	レーズンパン	鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラガスのサラダ 小夏	パン	鶏肉	にんじん	レーズン	423	
			じゃがいも	大豆	トマト	にんにく	581	
			砂糖	牛乳	パセリ	たまねぎ	710	
12(木)	山菜うどん	かぼちゃの鹿の子揚げ 切り干し大根のサラダ	うどん	油揚げ	にんじん	わらび	493	
			砂糖	豚肉	葉ねぎ	たけのこ	611	
			パン粉	ちくわ	かぼちゃ	干しいたけ	721	
13(金)	ツナサンド	バーベキューチキン グリーンポターージュ マヨネーズタイプドレッシング	パン	まぐろ水煮	にんじん	キャベツ	484	
			全粒粉	鶏肉	キャベツ	きゅうり	638	
			砂糖	ベーコン	にんにく	たまねぎ	775	
16(月)	ごはん	(委託)	すずきのねぎソースかけ キャベツと昆布のあえもの かきたま汁	米	すずき	にんじん	しょうが	474
				でんぶ	豆腐	葉ねぎ	きゅうり	606
				砂糖	なると	にんじん	キャベツ	768
17(火)	ガーリックライス	豆腐ハンバーグ ミニトマト 春野菜のポトフ いちごクレープ	米	豆腐	にんじん	にんにく	509	
			じゃがいも	ハンバーグ	パセリ	たまねぎ	639	
			クレープ	ウィンナー	ミニトマト	キャベツ	701	
18(水)	ごはん	(委託)	グリーンピースのかき揚げ 野菜のアーモンドあえ ふしめん汁	米	油揚げ	にんじん	グリーンピース	449
				じゃがいも	なると	葉ねぎ	コーン	583
				小麦粉	みそ	キャベツ	たまねぎ	730
19(木)	ナン	ポークカレー ひじきとごぼうのサラダ キウイフルーツ	ナン	豚肉	にんじん	たまねぎ	461	
			じゃがいも	ちくわ	にんにく	エリンギ	599	
			油	豆腐	キャベツ	えだまめ	728	
20(金)	米粉パン	さけのチーズ焼き スナックえんどうのソテー ABCスープ バナナチップス(小・中)	パン	さけ	にんじん	キャベツ	410	
			米粉	ベーコン	にんにく	エリンギ	604	
			じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ	725	
23(月)	ごはん	(委託)	厚揚げのしょうがだれかけ 焼きビーフン うすら卵ともずくのスープ	米	厚揚げ	にんじん	しょうが	476
				砂糖	豆腐	葉ねぎ	きくらげ	631
				でんぶ	ベーコン	キャベツ	たまねぎ	805
24(火)	とりそぼろ	そら豆の甘煮 たまねぎのみそ汁	米	鶏肉	にんじん	しょうが	463	
			小麦粉	高野豆腐	葉ねぎ	そらまめ	608	
			砂糖	油揚げ	にんじん	たまねぎ	705	

日(曜)	牛乳	主食	献立名	食品名			kcal	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
25(水)	ミルクパン	パベロンチーノ 海藻サラダ 抹茶ピーンズ(小・中)	パン	まぐろ水煮	牛乳	グリーンアスパラ	たまねぎ	407
			スパゲッティ	ベーコン	ちりめんじゃこ	にんにく	616	
			砂糖	油	わかめ	キャベツ	746	
26(木)	麦ごはん	じゃがいものうま煮 キャベツのみそ炒め ごま味いりこ	米	豚肉	にんじん	たまねぎ	461	
			小麦	油揚げ	さやえんどう	キャベツ	603	
			じゃがいも	みそ	ピーマン	もやし	701	
27(金)	ダイシモチパン	鶏肉のから揚げ 元氣サラダ ダイシモチ入りミネストローネ 青りんごゼリー	パン	鶏肉	にんじん	しょうが	490	
			ダイシモチ	ハム	ごま	キャベツ	663	
			粉	かつお節	コーン	たまねぎ	808	
30(月)	ごはん	(委託)	焼き豆腐の中華煮 春雨サラダ 美生柑 煮干し	米	焼き豆腐	にんじん	たまねぎ	456
				砂糖	豚肉	葉ねぎ	たけのこ	588
				でんぶ	牛乳	キャベツ	しょうが	731
31(火)	ダイシモチ	ねぶとの和風あんかけ 野菜のゆず香あえ すいとん汁	米	油揚げ	にんじん	きゅうり	464	
			ダイシモチ	ねぶと	葉ねぎ	えのきだけ	607	
			砂糖	みそ	キャベツ	たまねぎ	703	

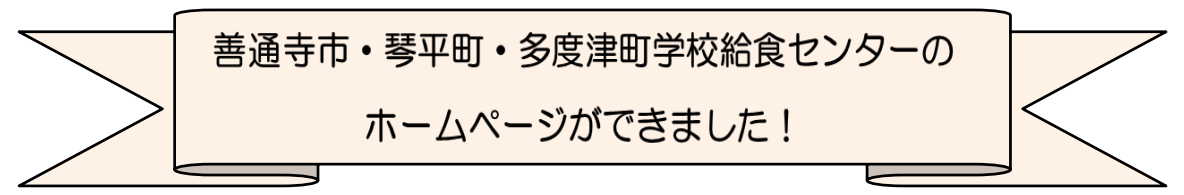
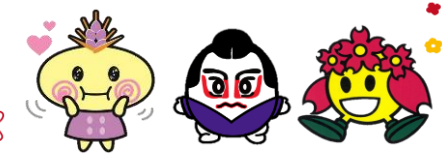
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。



ダイシモチ、ごまつな、ミニトマト、  
葉ねぎ、にんにく



施設紹介のほか、献立表、食育だより、給食の写真が見られる  
献立カレンダー、給食レシピもあります。

また、ブログも開設し、給食センターでの様子や子どもたちの  
食育体験活動の様子なども掲載予定です。

スマホの方はQRコード、パソコンの方は右記のアドレスより  
ぜひ、遊びにきてください。



<https://zkt-kyushoku.jp/>