



5月 給食献立表

令和6年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂						
1	水	○	わかめごはん【カルシウムの多い献立】 豚キムチうどん スナッペンとうとツナのサラダ 八女茶ムース	豚肉 みそ まぐろ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ムース	にんじん にら	白ねぎ しいたけ 白菜キムチ 八女茶 スナッペンとう レモン	米 麦 うどん	油 ごま	758	26.2	15.8			
2	木	○	ピースごはん【端午の節句の行事食】 たけのこのみそ汁 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう プチたいやき	鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース たけのこ ごぼう しいたけ	米 麩 砂糖	油 ごま	737	30.1	16.5			
7	火	○	麦ごはん【食物せんいの多い献立】 もずくのみそ汁 おろしハンバーグ ちりめん野菜のナムル	豚肉 みそ	牛乳 もずく ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが もやし	米 麦 砂糖	油 ごま油	733	28.0	18.0			
8	水	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 まぐろ 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	742	28.8	18.1			
9	木	○	たけのこごはん【旬の食材:タケノコ】 あさりのみそ汁 揚げさばのごまだれ わかめの酢の物	あさり さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 にら	きゅうり 絹さや しょうが たけのこ 枝豆 しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	734	37.2	21.1			
10	金	○	米粉パン【旬の食材:スナッペンとう】 ラビオリスープ 鶏のねぎマヨ焼き スナッペンとう	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	玉葱 白菜 スナッペンとう	パン エッグゲア マヨネーズ		774	34.9	29.8			
13日(月)は、給食がありません。															
14日(火)は、給食がありません。															
15	水	○	スタミナライス【スタミナアップ献立】 ワンタンスープ 牛肉とにんにくの芽のソテー 日向夏みかんゼリー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんにくの芽 にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ コーン きくらげ にんにく 日向夏	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	780	30.8	17.3			
16	木	○	ポークカレーライス フルーツのアセロラジュレあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく りんご みかん もも パイン アセロラ レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	770	21.1	14.8			
17	金	○	パンパン【食物せんいの多い献立】 ミネストローネ とんかつ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 千切り大根 ズッキーニ パイン 玉葱	パン 砂糖	油 ごま ごま油	743	30.7	29.2			
18日(土)は、給食がありません。															
21	火	○	雑穀ごはん【食育の日】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮	てんぷら みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	760	22.3	14.2			
22	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カレー肉じゃが いわしの生姜煮 小松菜あえ	豚肉 いわし まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	819	30.6	22.7			
23	木	○	木の葉どんぶり(麦ごはん) すまし汁【不足しがちな食品:大豆製品】 もやしとひじきのサラダ	卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 てんぷら ちくね	牛乳 わかめ ひじき	人参 みつば ねぎ	白菜 かぶ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	780	32.2	24.5			
24	金	○	食パン【旬の食材:アスパラガス】 アスパラベーコンスパゲッティー チキンソテー ブロッコリーのゴママヨあえ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス トマト	玉ねぎ コーン にんにく オレンジ	パン スパゲッティー スバゲッティー エッグゲア マヨネーズ	油 ごま	811	32.4	33.7			
27	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 さきみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	780	23.2	16.4			
28	火	○	麦ごはん【世界の料理:韓国】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ えだまめ しょうが	米 麦 さつまいも ごま油 ごま	油	757	27.9	16.0			
29	水	○	五目ごはん【旬の食材:あじ】 つくね汁 あじの南蛮漬け 大根サラダ	鶏肉 豆腐 あじ ハム つくね	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 しいたけ えのきだけ	米 麦 麩 砂糖	油 エッグゲアマヨネーズ ごま	784	38.6	27.8			
30	木	○	麦ごはん【旬の食材:メークイン】 新じゃがのうま煮 千草焼き 切り干し大根のごまずあえ	豚肉 たまご ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく 切り干し大根	米 麦 砂糖	油 ごま じゃがいも	781	25.4	18.1			
31	金	○	コッペパン【不足しがちな食品:大豆】 ピーンズシチュー きびなごカリカリフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ 豆 赤いんげん	油	804	37.1	30.6			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			770	30.1	21.7
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は21日実施)