



令和5年度 5月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	月	【和食の日】 ふじごはん	とりにくのレモンソースやき くきわかめのいために じゃがいもみそしる ミニたいやき	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら こむぎこ みずあめ ごま ごまあぶら	とりにく クロダマル とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ くきわかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ レモン	701	29.3	
2	火	かんげいえんそく ~おべんとうをもっていこう~							
3	水	けんぽうきねん日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	ごはん	ホイコーロー ワントンスープ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あかだしみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いら たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく しょうが もやし	589	22.9	
9	火	むぎごはん	じゃがいものうまに アーモンドあえ おちゃぱっぱふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま あぶら アーモンド	とりにく ハム のり こうやとうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし あかしそ おちゃ	583	22.1	
10	水	ごはん	かつおフライ わふうサラダ しらたまじる	こめ こむぎこ パンこ しらたまこ でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく かつお ちくわ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	640	21.6	
11	木	ワンローフパン	やきそば ちゅうかふうたまごスープ いちごミックスジャム	パン ちゃんぽんめん さとう みずあめ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく ベーコン とうふ かくてんぷら ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけ コーン いちご りんご	581	25.0	
12	金	むぎごはん	ビーフカレー クロダマルサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにく ツナ クロダマル チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり レモン しょうが りんご にんにく	639	21.7	
15	月	ごはん	ハンバーグのシャボネソース チーズポテト わかめスープ	こめ じゃがいも はるさめ さとう でんぷん ごま	ぶたにく とりにく かまぼこ チーズ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ コーン しょうが にんにく	613	21.5	
16	火	むぎごはん	あつやきたまご ひじきとだいずのいたためもの ぶたじる アセロラゼリー	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	たまご ぶたにく だいず とうふ かくてんぷら みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが アセロラ こんにゃく	647	23.4	
17	水	ちゅうかおこわ	はるまき レモンあえ しるビーフン	こめ もちこめ こめこ はるさめ ビーフン こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら もやし たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えだまめ しょうが レモン	633	19.6	
18	木	ミルクねじりパン	ポークビーンズ はるやさいのソテー メロン	パン じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト たまねぎ スナッフえんどう キャベツ にんにく メロン	643	29.3	
19	金	【食育の日】 むぎごはん	いわしのおかか げんきサラダ ちゃんこなべふうスープ	こめ むぎ さとう でんぷん パンこ ごま ごまあぶら	いわし とりにく ハム かつおぶし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ごぼう	615	27.2	
22	月	ごはん	ジャージャンとうふ そくせきづけ かなぎつくだに	こめ でんぷん さとう みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ あかだしみそ かなぎ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	615	23.9	
23	火	むぎごはん	さけのしおやき こまつなごまあえ さわにわん	こめ むぎ ねりごま ごま あぶら	さけ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう エリンギ もやし	536	28.6	
24	水	ごはん	ちゅうかだんぶり きりほしだいこんのごますあえ ぎすけに	こめ でんぷん さとう あぶら ねりごま ごま ごまあぶら	うずらのたまご ぶたにく ちくわ だいず いら わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きりほしだいこん たまねぎ たけのこ ヤングコーン にんにく キャベツ きゅうり もやし しょうが	603	24.5	
25	木	せわりコッペパン	ウインナー ポテトサラダ コーンチャウダー	パン じゃがいも こめこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ウインナー とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス コーン たまねぎ きゅうり	608	25.2	
26	金	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ひめすあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく とりにく みそ かつおぶし あつあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ ちくぜんひめす	626	28.3	
29	月	ふりかえきゅうじつ							
30	火	むぎごはん	きつねうどん ごぼうとツナのサラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ うどん さとう みずあめ ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく かくてんぷら ツナ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう もやし ばんかん	643	21.4	
31	水	むぎごはん	ほうれんそうオムレツ にくじゃが ゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまご ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり あかしそ こんにゃく	632	20.5	

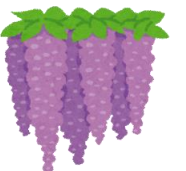
◎ 今月のこんだてより ◎

1日(月) 和食の日

ごはん(主食)とみそ汁(汁物)に、肉料理(主菜)と炒め煮(副菜)を組み合わせた「栄養バランスのよい」和食の献立です。5月は、クロダマルを入れて藤色に炊いた季節のごはん「藤ごはん」が出てきます。

19日(金) 食育の日

毎月19日は食育の日! 食育の日には、筑前町でとれた食材を使った季節の料理が出てきます。5月は、春野菜を味わいましょう。



○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。