



令和6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	水	【和食の日】 ごはん (すくなめ)	きつねうどん ちぐさあえ たいやき おちゃふりかけ	こめ さとう ごまあぶら うどんめん ごま たいやき	とりにく わかめ てんぷら あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし	657	22.2		
2	木	歓迎遠足								
3	金	けんぽうきねんび								
6	月	振替休日								
7	火	ふじごはん	あげぎょうざ チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	クロダマル ふたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ チンゲンサイ コーン	579	19.4		
8	水	ごはん	さばのしおやき たけのこのとさに けんちんじる	こめ ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも でんぷん	さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	592	25.3		
9	木	ミルクパン	やきそば はるまき ちゅうかあえ	パン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく てんぷら ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり	632	25.3		
10	金	チキンピラフ	チーズオムレツ コールスローサラダ カレースープ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	とりにく たまご チーズ ふたにく ハム だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン スナッフえんどう	667	23.9		
13	月	ごはん	ホキのトマトソースかけ スパゲッティサラダ やさいスープ	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル パンこ	ホキ ハム とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ エノキタケ パインかん キャベツ きゅうり にんじん セロリ	625	22.2		
14	火	むぎごはん	マーボーどうふ パンサンサー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ふたにく とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ にんにく	613	25.4		
15	水	ごはん	とりにくのレモンソースかけ マヨポテト こまつなのみそしる	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう パセリ コーン たまねぎ こまつな エノキタケ	627	24.8		
16	木	チーズパン	チリコンカン パスタスープ メロン	パン あぶら こむぎこ マカロニ	チーズ だいずぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト パプリカ セロリ キャベツ メロン	590	25.5		
17	金	【食育の日】 むぎごはん	かつおフライ やさいソテー さつきわん	こめ むぎ あぶら パンこ	かつお ベーコン ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ スナッフえんどう ごぼう エリンギ たけのこ しいたけ アスパラガス こんにゃく	584	22.2		
20	月	ゆかりごはん	ふたにくとやさいのにももの かきたまじる やめちやムース	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん さとう	ふたにく とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん エノキタケ しそ まつちゃ ほうれんそう	601	20.5		
21	火	むぎごはん	いわしのかんろに キャベツのごまあえ ふたじる	こめ むぎ ごま ねりごま じゃがいも あぶら	いわし ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ しょうが	589	23.6		
22	水	チャーハン	むしシュウマイ ちゅうかふうハムサラダ しるピーフン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ピーフン	ふたにく たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ しいたけ	594	22.6		
23	木	しょくぱん	さけのマスタードマヨネーズやき パプリカのマリネ あっさりカレースープ はちみつ&マーガリン	パン さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル はちみつマーガリン	さけ チーズ ウィンナー こんぶ ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン きゅうり ちくぜんひめずかしゅう たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	585	26.7		
24	金	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ トマト みかんかん パインかん ももかん	588	19.5		
27	月	🇺🇵 🇩🇪 🇬🇧 🇮🇹 🇯🇵 🇦🇺 🇨🇦 🇪🇺 🇻🇪 🇨🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇮🇹 🇯🇵 🇦🇺 🇨🇦 🇪🇺 🇻🇪 🇨🇷 oun dou kai no dai kyuu 🇺🇵 🇩🇪 🇬🇧 🇮🇹 🇯🇵 🇦🇺 🇨🇦 🇪🇺 🇻🇪 🇨🇷								
28	火	むぎごはん	だいずのごもくに つみれじる のりつくだに オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	とりにく だいず こうやどうふ のりつくだに ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん いんげん しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな オレンジ	572	24.4		
29	水	ごはん	とりにくのからあげ レモンあえ ぎゅうにくスープ	こめ でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ エノキタケ しょうが レモンかじゅう キャベツ きゅうり かつおぶし	661	26.3		
30	木	コッペパン	ハンバーグバーベキューソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ウィンナー ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト りんご オレンジ パセリ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー	614	26.3		
31	金	むぎごはん	さばのカレーに きりほしだいこんのいために しんじゃがたまのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	さば とりにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	トマト だいこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ	608	23.9		

○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。