



令和7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 め い		ざ い り よ う			栄養価	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	木	[ぎょうしよく] げんえんしょくばん	やきそば あじごまフライ ちゅうかたまごスープ こどものひたいやき(クリーム)	ぶたにく てんぷら あじ たまご とうふ クリーム ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ ちんげんさい	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま パンこ ごまあぶら たいやき	582	26.6
2	金	 歓迎遠足 						
5	木	 こどもの日 						
6	金	 振替休日 						
7	水	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ももかん みかんかん パインかん	こめ おぎ こめこハヤシルウ あぶら	571	17.2
8	木	ワンローフパン いちご&マーガリン	ホキのカレーソース ゆでブロッコリー ポトフ	ホキ ギゆうにく ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー だいこん いちご	パン マーガリン さとう パンこ こおぎこ あぶら じゃがいも	642	26.6
9	金	[わしょくのひ] かしわごはん	わかめうどん こまつなのおひたし つくね	とりにく わかめ かつおぶし ギゆうにゅう	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ	こめ あぶら うどん ごま パンこ	631	26.0
12	月	ごはん	とりにくのマヨネーズやき グリーンサラダ トマトスープ	とりにく みそ ベーコン あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ギゆうにゅう	キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ セロリ コーン トマト	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら オリーブあぶら	593	23.2
13	火	ごはん	さばのうめに くきわかめのいためもの さわにわん	さば くきわかめ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ギゆうにゅう	しょうが うめぼし にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	614	24.2
14	水	むぎごはん	ハンバーグのジャポネソース やさいソテー とうふのみそしる	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ みそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ スナップえんどう えのきたけ こまつな	こめ おぎ さとう あぶら	591	21.8
15	木	ミルクパン	クロダマルのチキンビーンズ ハムサラダ メロン	とりにく クロダマル チーズ みそ ハム ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく たまねぎ レモンかじゅう キャベツ きゅうり メロン	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	551	25.6
16	金	むぎごはん	マーボーどうふ バンサンスー	とうふ ぶたにく あかだしみそ ハム たまご ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ おぎ でんぷん さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	603	25.4
19	月	[しょくいくのひ] ごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう ピリからスープ	いわし てんぷら とりにく とうふ ギゆうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん しょうが	こめ こめこパンこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	578	20.1
20	火	むぎごはん	にくじゃが ちぐさあえ おちゃふりかけ	ぶたにく しらすぼし ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな キャベツ コーン もやし おちゃふりかけ	こめ おぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	523	18.2
21	水	コーンピラフ	オムレツのきのこソース しろいんげんまめのクリームスープ	ツナ たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ギゆうにゅう	コーン たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう えのきたけ しめじ マッシュルーム パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめコルウ	585	20.6
22	木	しょくばん	ぶりフライ コールスロー コンソメスープ	ぶり ベーコン ギゆうにゅう	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ だいこん セロリ	パン こおぎこ じゃがいも パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	565	20.9
23	金	[しんメニュー] むぎごはん	ちゅうかカレー ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく たまご ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ おぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	545	21.2
26	月	 運動会振替休日 						
27	火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ギゆうにゅう	しょうが しめじ エリンギ たまねぎ あかピーマン ねぶかねぎ こまつな にんじん	こめ おぎ でんぷん さとう あぶら	550	24.2
28	水	ごはん	こうやどうふとやさいのふくめに つみれじる レモンゼリー	とりにく こうやどうふ ぎょにく わかめ ギゆうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ ちんげんさい	こめ じゃがいも さとう くるまふ あぶら マロニー レモンゼリー	588	22.9
29	木	チーズパン	ペンネのクリームソース ツナサラダ	チーズ ベーコン ツナ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ セロリ きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	パン ペンネ あぶら こめコルウ さとう	541	23.4
30	金	むぎごはん	さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのごまずあえ スタミナぶたじる	さば わかめ ぶたにく とうふ みそ あかだしみそ ギゆうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし しょうが ねぎ にんにく	こめ おぎ あぶら さとう ごま ねりごま ごまあぶら じゃがいも	597	23.0

○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。