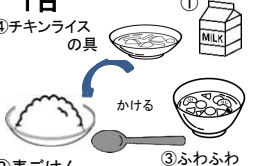


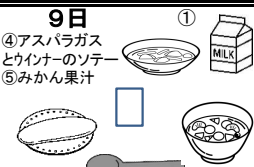












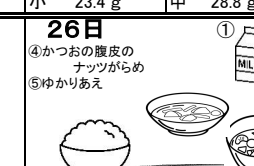






令和5年度 5月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1日 ④チキンライスの具  ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ	2日 ④しゅうまい(小1こ 中2こ) ⑤ソーキャベツ ⑥柏餅  ②バターパン ③タイビーエン	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日
	エネルギー 小 640 kcal 中 781 kcal 小 650kcal 中 750 kcal たんぱく質 小 25.4 g 中 30.9 g 小 28.2 g 中 34.4 g				
食物アレルギーの初発について 「学校給食予定献立表」には、使用している食材を全て明記してあります。学校給食は、「食の体験」を目的として、様々な食品を使用しています。そのため「今まで食べたことのない食材」が出るかもしれません。特に、ナッツなどの種実類は食物アレルギーの初発が多いといわれます。(5月末に使用を計画しています) 不安な食材等ある場合は、自宅で事前に食べていただき、不安のない状態で学校給食にのぞめるようにご協力をお願いします。 ※「初発」とは初めて食べることでアレルギー反応を起こし、症状が出ることです。					
献立	8日 ④海藻サラダ  ②麦ごはん ③ポークカレー	9日 ④アスパラガスとウインナーのソテー ⑤みかん果汁  ②バターパン ③スパゲティボンゴレ	10日 ④きびなごのいらずだれかけ ⑤大根の甘酢あえ  ②麦ごはん ③揚げと野菜のみそ汁	11日 ④マスタードサラダ ⑤マーシャルピンズ  ②コッペパン ③白花豆のシチュー	12日 ④ピリ辛みそごはんの具  ②麦ごはん ③根菜つくねスープ
	エネルギー 小 676 kcal 中 842 kcal 小 664 kcal 中 874 kcal 小 648 kcal 中 820 kcal 小 666 kcal 中 868 kcal 小 665 kcal 中 821 kcal たんぱく質 小 24.5 g 中 31.5 g 小 26.6 g 中 35.4 g 小 25.9 g 中 33.3 g 小 27.4 g 中 35.0 g 小 24.5 g 中 29.5 g				
献立	15日 ④五目和え ⑤ひじきのり  ②麦ごはん ③豚じゃが	16日 ④鶏レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモン和え  ②チーズパン ③ホワイホワタン	17日 ④いわしの生姜煮 ⑤二色なます  ②麦ごはん ③豚汁	18日 ④ツナサンドの具 ⑤アセロラゼリー  ②たてわりパン ③野菜のスープ煮	19日 ④中華サラダ  ②麦ごはん ③ジャージャンドウフ
	エネルギー 小 665 kcal 中 812 kcal 小 602 kcal 中 784 kcal 小 678kcal 中 848 kcal 小 622 kcal 中 827 kcal 小 635 kcal 中 787 kcal たんぱく質 小 24.3 g 中 29.4 g 小 28.4 g 中 37.5 g 小 27.4 g 中 35.2 g 小 28.0 g 中 38.4 g 小 23.4 g 中 28.8 g				
献立	22日 ④ひじきと田作りの佃煮  ②麦ごはん ③筑前煮	23日 ④たれ付き肉団子(2個) ⑤ポイルキャベツ  ②チーズパン ③親子うどん	24日 ④しやしきやきそぼろごはんの具  ②麦ごはん ③若竹のみそ汁	25日 ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ)  ②ミルクパン ③ポークピンズ	26日 ④かつおの腹皮のチヂミがらめ ⑤ゆかりあえ  ②麦ごはん ③けんちん汁
	エネルギー 小 682 kcal 中 837 kcal 小 627 kcal 中 807 kcal 小 632 kcal 中 786 kcal 小 619 kcal 中 917 kcal 小 653 kcal 中 831 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 32.6 g 小 32.8 g 中 43.1 g 小 25.8 g 中 32.1 g 小 27.4 g 中 39.9 g 小 27.5 g 中 35.9 g				
献立	29日 ④さつまずもじの具 ⑤ももゼリー  ②すしめし ③根菜汁	30日 ④アーモンドサラダ  ②黒糖パン ③ミートボールシチュー	31日 ④とり肉のレモン揚げ ⑤ゆでブロッコリー ⑥のりふりかけ  ②麦ごはん ③みそけんちん汁	5月の平均栄養量 エネルギー 小 654Kcal 中 828Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 34.5g 脂 肪 小 26.3% 中 25.5% (エネルギーに対して)	
	エネルギー 小 683 kcal 中 828 kcal 小 692kcal 中 883 kcal 小 690 kcal 中 853 kcal たんぱく質 小 25.4 g 中 31.4 g 小 27.5 g 中 34.6 g 小 30.8 g 中 39.2 g			自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 	

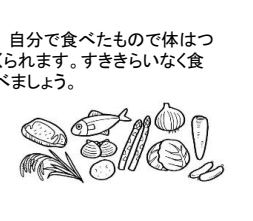
5月分の給食費の引き落としは5月31日(水)です。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和5年度 5月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1日 ④チキンライスの具 ②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ	2日 ④しゅうまい(小1中2) ⑤サーキャベツ ⑥柏餅 ②バターパン ③タイビーエン	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日
	食物アレルギーの初発について 「学校給食予定献立表」には、使用している食材を全て明記してあります。学校給食は、「食の体験」を目的として、様々な食品を使用しています。そのため「今まで食べたことのない食材」が出るかもしれません。特に、ナッツなどの種実類は食物アレルギーの初発が多いといわれます。(5月末に使用を計画しています。) 不安な食材等ある場合は、自宅で事前に食べていただき、不安のない状態で学校給食にのぞめるようにご協力をお願いします。 ※「初発」とは初めて食べることなどでアレルギー反応を起こし、症状が出ることです。				
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ベーコン 卵 チーズ ④とり肉 ハム	①牛乳 ③ぶた肉 えび いちか ④とり肉 植物性たんぱく ぶた肉 ⑥あずき			
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ にんじん グリンピース ソテーオニオン マッシュルーム コーン	③玉ねぎ にんじん たけのこ きぬさや きくらげ チンゲンサイ にんにく ④とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうがペースト ⑤きゃべつ もやし レモン果汁			
主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油	②バターパン ③春雨 油 でんぷん ごま油 ④豚脂 でんぷん加工食品 パン粉 小麦粉 ⑤さとう 油 ⑥上新粉 さとう 麦芽糖 水あめ			
エネルギー たんぱく質	小 640 kcal 中 781 kcal 小 25.4 g 中 30.9 g	小 650kcal 中 750 kcal 小 28.2 g 中 34.4 g			
献立	8日 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③ポークカレー	9日 ④アスパラガスとウイナーのソテー ⑤みかん果汁 ②バターパン ③スパゲティボンゴレ	10日 ④きびなごのいらず ⑤大根の甘酢あん ②麦ごはん ③揚げと野菜のみそ汁	11日 ④マスタードサラダ ⑤マッシュルーム ②コッペパン ③白大豆のシチュー	12日 ④ピリ辛みそごはんの具 ②麦ごはん ③根菜つくねスープ
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト ④わかめ 白きりざい 赤つのまた	①牛乳 ③あさり とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ④ウイナー	①牛乳 ③とうふ 生揚げ みそ ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 白大豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ⑤大豆粉 脱脂粉乳
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく リンゴピューレ ブルーベリー ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト にんにく ④アスパラガス きゃべつ ⑤みかん果汁	③白菜 にんじん しめじ 小松菜 ④にら ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④きゃべつ 赤ピーマン コーン レモン果汁	③つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん ガーリック ジンジャー) 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 深ねぎ しょうが ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆
主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④水あめ ごま すりごま さとう 油 ごま油	②バターパン ③スパゲティ オリーブオイル バター ④油	②米 麦 強化米 ③里芋 ④油 でんぷん さとう ごま油 ⑤さとう	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油 粒マスタード ⑤食用油脂 さとう ココアパウダー ぶどう糖	②米 麦 強化米 ③つくね(里芋 でんぷん さとう なたね油 パーム油) 春雨 油 ごま油 ④油 さとう
エネルギー たんぱく質	小 676 kcal 中 842 kcal 小 24.5 g 中 31.5 g	小 664 kcal 中 874 kcal 小 26.6 g 中 35.4 g	小 648 kcal 中 820 kcal 小 25.9 g 中 33.3 g	小 666 kcal 中 868 kcal 小 27.4 g 中 35.0 g	小 665 kcal 中 821 kcal 小 24.5 g 中 29.5 g
献立	15日 ④五目和え ⑤ひじきのり ②麦ごはん ③豚じゃが	16日 ④鶏レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしの和え ②チーズパン ③ホワイホワタン	17日 ④いわしの生姜煮 ⑤二色なます ②麦ごはん ③豚汁	18日 ④ツナサンドの具 ⑤アセロラゼリー ②たてわりパン ③野菜のスープ煮	19日 ④中華サラダ ②麦ごはん ③ジャージャンドゥフ
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 生揚げ ⑤ひじき にぼし かつおのり	①牛乳 ③とり肉 スキムミルク たまご ④とりレバー (とり肝 みそ なたね油 パーム油)	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④いわし	①牛乳 ③とり肉 カクテルウイナー ④まぐろフレーク(きはだまぐろ)
主に体の調子を整えるもの	③しょうが 玉ねぎ にんじん つきこん いんげん 干しいたけ ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン つぼ漬け(干し大根)	③玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 白菜 きくらげ ④にんにく しょうが ⑤もやし きゃべつ レモン果汁	③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが汁 ⑤きゅうり にんじん	③にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ 大根 枝豆 ④ごぼう コーン ⑤アセロラ果汁	③にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にもやし しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく
主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④つぼ漬け(果糖ぶどう糖液糖 さとう) ごま さとう ごま油 すりごま ⑤水あめ さとう	②チーズパン ③春雨 ごま油 ④とりレバー(果糖ぶどう糖液糖 でんぷん さとう なたね油 パーム油) 油 さとう	②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④さとう 糖みつ 加工でんぷん ⑤さとう	②たてわりパン ③じゃがいも にんにく ④油 ノンエッグマヨネーズ ⑤果糖ぶどう糖液糖 加工でんぷん	②米 麦 強化米 ③油 さとう でんぷん ④ごま すりごま ごま油 さとう
エネルギー たんぱく質	小 665 kcal 中 812 kcal 小 24.3 g 中 29.4 g	小 602 kcal 中 784 kcal 小 28.4 g 中 37.5 g	小 678kcal 中 848 kcal 小 27.4 g 中 35.2 g	小 622 kcal 中 827 kcal 小 28.0 g 中 38.4 g	小 635 kcal 中 787 kcal 小 23.4 g 中 28.8 g
献立	22日 ④ひじきと田作りの佃煮 ②麦ごはん ③筑前煮	23日 ④たれ付き肉団子(2個) ⑤ポイルキャベツ ②チーズパン ③親子うどん	24日 ④しゃきしゃき そぼろごはんの具 ②麦ごはん ③若竹のみそ汁	25日 ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ) ②ミルクパン ③ポークピピン	26日 ④かつおの腹皮のナッツがらめ ⑤ゆかりあん ②麦ごはん ③けいちゃん汁
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ④肉団子(とり肉 植物性たんぱく)	①牛乳 ③とうふ わかめ みそ ④牛肉 脱脂大豆 ひきわり大豆	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク ⑤チーズ(中のみ)
主に体の調子を整えるもの	③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ	③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ ④肉団子(玉ねぎ しょうがペースト にんにくペースト トマトペースト) ⑤きゃべつ	③たけのこ にんじん えのきだけ 栗ねぎ ④枝豆 コーン 千切大根 玉ねぎ	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④みかん もも バインゼリー(ぶどう果汁)	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ④いんげん しょうが ⑤きゅうり だいこん ゆかり(赤しそ)
主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう	②チーズパン ③うどん 油 ④肉団子(豚脂 さとう ぶどう糖 なたね油 加工でんぷん 植物油)	②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう	②ミルクパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ゼリー(果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖)	②米 麦 強化米 ③里芋 油④でんぷん 油 ごま ピーナッツ さとう ⑤ゆかり(さとう)
エネルギー たんぱく質	小 682 kcal 中 837 kcal 小 26.9 g 中 32.6 g	小 627 kcal 中 807 kcal 小 32.8 g 中 43.1 g	小 632 kcal 中 786 kcal 小 25.8 g 中 32.1 g	小 619 kcal 中 917 kcal 小 27.4 g 中 39.9 g	小 653 kcal 中 831 kcal 小 27.5 g 中 35.9 g
献立	29日 ④さつまずし ⑤ももゼリー ②すしめし ③根菜汁	30日 ④アーモンドサラダ ②黒糖パン ③ミートボールシチュー	31日 ④とり肉のレモン揚げ ⑤ゆでブロックリー ⑥のりふりかけ ②麦ごはん ③みそけんちん汁	5月の平均栄養量 エネルギー 小 654Kcal 中 828Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 34.5g 脂肪 小 26.3% 中 25.5% (エネルギーに対して)	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④とり肉 卵そぼろ(鶏卵) さつまあげ 凍り豆腐	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 植物性たんぱく ぶた肉) とり肉 白大豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③とり肉 とうふ ④とり肉 ⑥のり ひじき粉末 かつお粉末	自分で食べたもので体はつくられます。すきらいなく食べましょう。 
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん ごぼう 小松菜 深ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん ⑤もも果汁	③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④きゃべつ きゅうり にんじん	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 栗ねぎ しょうが ④レモン果汁 ⑤ブロックリー		
主に熱や力になるもの	②米 さとう ③じゃがいも ④卵そぼろ(植物油脂 でんぷん さとう なたね油) ④油 さとう ⑤果糖ぶどう糖液糖 加工でんぷん	②黒糖パン ③ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) じゃがいも マーガリン 生クリーム ④アーモンド 油 さとう	②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④でんぷん さとう 油⑥ごま でんぷん 小麦胚芽 さとう 黒ごま		
エネルギー たんぱく質	小 683 kcal 中 828 kcal 小 25.4 g 中 31.4 g	小 692kcal 中 883 kcal 小 27.5 g 中 34.6 g	小 690 kcal 中 853 kcal 小 30.8 g 中 39.2 g		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。