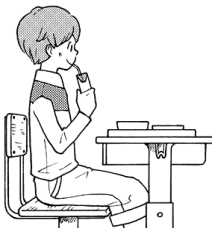


令和7年度5月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火		水		木		金					
献立	未摂取の食材に注意を！ 4月の給食通信でもお知らせしましたが、5月の給食からはナッツ等が使用されています。 ナッツや甲殻類は、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーを発症した。」という事例の多い食材です。不安な場合は事前にご家庭で食べていただき、お子さんが安心して学校給食に臨めるようお願いします。		食事の時 背中ピン！ 見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！ 		5月平均栄養量 エネルギー 小 646kcal 中 807kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.3g 脂 肪 小 26.3% 中 25.3% (エネルギーに対して) 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。 		1日 ① ④シウマイ(小1こ 中2こ) ⑤柏餅 ②バターパン ③タイビーエン ①牛乳 ③ぶた肉 えび いか ④とり肉 ぶた肉 みそ 大豆粉 ⑤小豆 ③玉ねぎ にんにく たけのこ きぬさや きくらげ チンゲン菜 にんにく ④玉ねぎ しょうが ソテードオニオン ②バターパン ③春雨 油 でんぶん ごま油 ④パン粉 さとう 粉あめ 豚脂 小麦粉 水あめ ⑤上新粉 さとう 麦芽糖 水あめ ③酒 トリガラスープ 薄口しょうゆ しお こしょう 中華スープ ④しょうゆ みりん しお ⑤しお 小 596kcal 中 801kcal 小 26.9g 中 35.9g		2日 ① ④かつおの腹 皮のナッツがらめ だいこんあます ⑤大根の甘酢あえ ②ごはん ③きやべつのみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④かつお腹皮 ③きやべつ にんにく 小松菜 ④いんげん しょうが ⑤大根 きゅうり にんにく ②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 さとう ごま ピーナッツ ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 酢 小 646kcal 中 745 kcal 小 27.0g 中 29.4g				
	献立	こどもの日 		振替休日 		7日 ① ④かいそうサラダ ②ごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた ③玉ねぎ にんにく グリンピース にんにく りんごピューレ フルーンピューレ ③きやべつ きゅうり コーン レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④水あめ ごま いりごま さとう 油 ごま油 ③カレーウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ③薄口しょうゆ 酢 しお こしょう 小 677kcal 中 835kcal 小 24.6g 中 31.5g		8日 ① ④アスパラのソテー ⑤マーシャルピンズ ②コッペパン ③ボンゴレスバゲティ 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 ⑤大豆粉 脱脂粉乳 ③にんにく 玉ねぎ ピーマン しめじ ダイストマト にんにく ④アスパラガス きやべつ ②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ④油 ⑤食用油脂 さとう ぶどう糖 ③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ しお こしょう ④しお こしょう ⑤ココアパウダー しお 小 627cal 中 818kcal 小 26.5g 中 35.2g		9日 ① ④きびなこの かばやき ②ごはん ③けんちん汁 ①牛乳 ③さつまあげ とうふ ④きびなご ⑤わかめ ③こんにやく にんにく 大根 ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ⑤きやべつ きゅうり ②米 強化米 ③さといも 油 ④油 さとう でんぶん ⑤さとう ③薄口しょうゆ みりん かつおぶし(だし用) 濃口しょうゆ みりん ⑤かつお節風調味料 しお 小 644kcal 中 758kcal 小 24.2g 中 27.3g			
		献立	12日 ① ④ごもあ ⑤五目和え ②ごはん ③ぶた肉 生揚げ ③豚じゃが ①牛乳 ③ぶた肉 生揚げ ⑤のり ひじき にぼし かつお ③しょうが 玉ねぎ にんにく つきこんにやく インゲン 干しいたけ ④にんにく きゅうり きやべつ コーン つば漬け(干し大根) ②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④つば漬け(さとう) ごま さとう ごま油 すりごま ⑤水あめ さとう ③酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお節(だし用) ④つば漬け(しょうゆ しお 酢) 薄口しょうゆ 酢 ⑤しょうゆ みりん 小 654kcal 中 790 kcal 小 23.5g 中 28.3g		13日 ① ④鶏レバーのガーリックソースかけ ⑤もやしのレモン和え ②チーズパン ③文字マカロニスープ ①牛乳 ③ベーコン ④とり肝 ③きやべつ 玉ねぎ にんにく ほうれんそう ④にら にんにく しょうが ⑤もやし きやべつ ⑤レモン果汁 ②チーズパン ③文字マカロニ じゃがいも 油 ④でんぶん さとう なたね油 バーム油 ⑤さとう ③薄口しょうゆ しお チキンブイヨン ④しょうゆ みそ 酢 濃口しょうゆ トウバンジャン 小 615kcal 中 786kcal 小 27.7g 中 34.6g		14日 ① ④いわしの生姜煮 ②ごはん ③ぶた肉 中揚げ みそ ③豚汁 ①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ みそ ④いわし ③大根 にんにく ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤きゅうり にんにく ②米 強化米 ③里芋 油 ④さとう でんぶん ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん しお ⑤酢 薄口しょうゆ 小 679kcal 中 817kcal 小 27.5g 中 33.9g		15日 ① ④ツナサンドの具 ②たてわりコッペパン ③コーンチャウダー ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④きはだまぐろ ③玉ねぎ にんにく クリームコーン缶 コーン ほうれん草 にんにく ④ごぼう コーン ②たてわりコッペパン ③じゃがいも 油 ④油 ノンエッグマヨネーズ ③ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン ④野菜スープ しお 酒 みりん 薄口しょうゆ 小 610kcal 中 808kcal 小 30.2g 中 40.9g		16日 ① ④中華サラダ ②ごはん ③ジャー جان豆腐 ①牛乳 ③あつあげ 豚肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 みそ ④わかめ ③にんにく 玉ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんにく コーン きらげ にんにく ②米 強化米 ③油 さとう でんぶん ④ごま すりごま ごま油 さとう ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン 酢 薄口しょうゆ しお 小 641kcal 中 782kcal 小 23.3g 中 28.0g		
			献立	19日 ① ④チキンライスの具 ②ごはん ③たまご ①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④とり肉 ポンレスハム ③にんにく 玉ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ にんにく グリンピース ソテードオニオン マッシュルーム コーン ②米 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油 ③しお チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう ④ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう 小 640kcal 中 775kcal 小 27.0g 中 33.1g		20日 ① ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ) ②黒糖パン ③カラフルビーンズ ①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットビーンズ 赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク ⑤チーズ(中のみ) ③にんにく 玉ねぎ インゲン トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁) ②黒糖パン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ④ダイゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう ぶどう糖) ③ビーフシチュールウ ウスターソース しお こしょう コンソメ ケチャップ 小 621 kcal 中 884kcal 小 26.0g 中 37.5g		21日 ① ④ひじきと煮干しの佃煮 ②ごはん ③ちくぜんに ①牛乳 ③とり肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節 ③たけのこ にんにく ごぼう こんにやく インゲン 干しいたけ ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう ③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④濃口しょうゆ 酢 酒みりん 小 679 kcal 中 825kcal 小 28.5g 中 34.5g		22日 ① ④トビウオカツ ⑤ポイルキャッツ ⑥マイティーソース ②バターパン 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とびうお 大豆たんぱく ③きやべつ にんにく 深ねぎ 干しいたけ ④玉ねぎ ごぼう にんにく きやべつ ねぎ ⑤きやべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんにく セロリ ②バターパン ③うどん 油 ④パン粉 なたね油 マッシュポテト ⑥さとう ③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし用) ⑥酢 しお 小 647kcal 中 856kcal 小 30.4g 中 41.1g		23日 ① ④シャキシャキ ②ごはん ③わかたけ しる ③茗竹のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ わかめ みそ ④ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 ③たけのこ にんにく えのきたけ 葉ねぎ ④玉ねぎ 干切大根 枝豆 コーン ②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう ③かつお節(だし用) ④酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 唐辛子 小 643kcal 中 792kcal 小 25.5g 中 31.2g	
				献立	26日 ① ⑤ももゼリー ④さつますもじの具 ②すしめし ③こんさい ③根菜汁 ①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④とり肉 卵そぼろ(たまごゼラチン) さつまあげ 凍り豆腐 ③大根 にんにく ごぼう 小松菜 深ねぎ ④にんにく ごぼう たけのこ 干しいたけ インゲン ⑤もも濃縮果汁 ももピューレ ②米 強化米 ③じゃがいも ④卵そぼろ(油 でんぶん) 油 さとう ⑤さとう 水あめ ②すし酢 ③酒 みりん 薄口しょうゆ さば節(だし用) しお ④卵そぼろ(酢 しお) しお みりん 薄口しょうゆ 小 619 kcal 中 762cal 小 24.9g 中 31.1g		27日 ① ④アーモンドサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン ③ミートボールシチュール ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) ④とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク ③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんにく しめじ にんにく ④きやべつ きゅうり にんにく ⑤みかん ②コッペパン ③ミートボール(でんぶん 水あめ チキンオイル 大豆油) じゃがいも 生クリーム マーガリン ④アーモンド 油 さとう ⑤水あめ さとう ぶどう糖果糖液糖 ③白ワイン ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン ④酢 薄口しょうゆ しお こしょう 小 670kcal 中 852kcal 小 27.6g 中 34.6g		28日 ① ④とりのレモンソースかけ ⑤ゆでブロッコリー ②ごはん ③みそけんちん汁 ①牛乳 ③とり肉 とうふ みそ ④とり肉 ③大根 にんにく ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが ④レモン果汁 ⑤ブロッコリー ②米 強化米 ③里芋 油 ④でんぶん 油 さとう ③酒 煮干し(だし用) ④酒 しお 濃口しょうゆ ⑤しお 小 722kcal 中 849kcal 小 30.8g 中 35.1g		29日 ① ④オムレツのトマトソースかけ ②ミルクパン ③カレーポトフ ①牛乳 ③とり肉 ウイナー ④オムレツ(液卵 卵黄) ③きやべつ 玉ねぎ にんにく セロリ ブロッコリー ④オムレツ(ほうれん草) トマトピューレ ダイストマト 玉ねぎ パセリ にんにく ②ミルクパン ③じゃがいも 油 ④オムレツ(植物油脂) オリーブオイル さとう ③白ワイン 薄口しょうゆ しお こしょう ローレル カレー粉 チキンブイヨン ④オムレツ(しお) コンソメ ウスターソース こしょう デミグラスソース 小 621kcal 中 794kcal 小 26.8g 中 33.6g		30日 ① ④ピリ辛みそごはんの具 ②ごはん ③こんさい ①牛乳 ③つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④ぶた肉 ひきわり大豆 みそ ③つくね(ごぼう にんにく 玉ねぎ れんこん) 小松菜 玉ねぎ にんにく たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ 枝豆 ②米 強化米 ③つくね(里芋 豚脂 でんぶん さとう なたね油 バーム油) 春雨 油 ごま油 ④油 さとう ③つくね(しょうゆ しお ガーリック ジンジャー) 酒 薄口しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ④酒 トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ デンメンジャン 小 666kcal 中 815kcal 小 24.6g 中 29.5g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。