

令和5年5月



学校給食こんだて表

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		
			あか	みどり	きいろ	きいろ	きいろ		
1 (月)	●○ぶたどん(むぎごはん) ○じゃこピーサラダ ○やめちゃムース	☆	てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし ムース	にんじん あかピーマン	たまねぎ しらたき しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	きょうかまい こめ むぎ さとう	あぶら	622
2 (火)	●ワンローフパン ○くろめきなこクリーム ○キャベツのメンチカツ ○マセドアンサラダ ○やさいスープ	☆	メンチカツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ コーン しいたけ	パン じゃがいも	くろめきなこ あぶら /エッグ マヨ	606
8 (月)	* <u>こどものひのこんだて</u> * ●たけのこごはん ○やさいのたまごやき ○ちくさあえ ○つくねのすましじる ○かしわもち	☆	とりにく あぶらあげ たまご ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かしわもち	にんじん ほうれんそう ねぎ	しいたけ えだまめ たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう こめ	ごま	606
9 (火)	●せわりコッペパン ○チリコンカン ○ごぼうとナッツのサラダ ○ネーブルオレンジ	☆	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マツタケ にんにく ごぼう きゅうり ネーブルオレンジ	パン じゃがいも	あぶら アーモンド ピーナッツ /エッグ マヨ	654
10 (水)	●むぎごはん ○ハンバーグてりやきソース ○ひじきのいために ○たまねぎのみそじる	☆	ハンバーグ てんぷら とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが しらたき えだまめ たまねぎ	むぎ こめ きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら	591
11 (木)	●しょくパン ○りんごジャム ○とりにくのバーベキューソース ○コールスローサラダ ○コンソメスープ	☆	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	レモン りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン しめじ たまねぎ	パン りんご マヨ でんぶん さとう	あぶら /エッグ マヨ	631
12 (金)	●ごはん ○やきししゃも ○ほうれんそうのごまあえ ○カレーにくじゃが	☆	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい こんにゃく たまねぎ グリーンピース	きょうかまい こめ さとう じゃがいも	ごま カレー あぶら	594
15 (月)	●むぎごはん ○ブルコギ ○ちゅうかはるさめスープ	☆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく 木くらげ	こめ さとう きょうかまい むぎ はるまき	すりごま ごまあぶら	635
16 (火)	* <u>せかいのりょうり:イタリア*</u> ●フォカッチャ ○ペンネポロネーゼ ○たことじゃがいものサラダ	☆	ぎゅうにく ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ マツタケ グリーンピース にんにく	フォカッチャ パンネ じゃがいも	あぶら ドレッシング	600
17 (水)	●むぎごはん ○いわしのおかか ○やさいのごまいため ○けんちん汁	☆	いわし とうふ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ	むぎ こめ きょうかまい さとう でんぶん	ごま カレー あぶら	596
18 (木)	●○セルフフィッシュバーガー (かしわがたパン・あじフライ・ サラダ・いっしょくソース) ○ピーナツトマトスープ ○バナナヨーグルト	☆	あじフライ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	/エッグ マヨ あぶら	622
19 (金)	●むぎごはん ○こやどうふのうま ○やさいのごますあえ ○いっしょくしじみのしぐれに	☆	こやどうふ ぶたにく てんぷら ちくわ しじみ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ	むぎ こめ きょうかまい さとう じゃがいも	カレー あぶら ごま	621
22 (月)	●むぎごはん ○はっぼうさい ○のりのナムル ○しゅうまい	☆	うすらたまご かまぼこ いか えび ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが もやし	きょうかまい こめ むぎ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	587
23 (火)	●パンパン ○クラムチャウダー ○やさいソテー	☆	ベーコン とりにく あさり ウィンナー	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マツタケ グリーンピース キャベツ	パンパン じゃがいも はくりきこ	あぶら バター	619
24 (水)	* <u>ながさきけんのきょうどりょうり</u> * ●ごはん ○きびなごあげ ○うらかみそぼろ ○ヒカド	☆	きびなご てんぷら ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし えだまめ ごぼう しらたき だいこん しいたけ	こめ さとう きょうかまい さとう でんぶん さつまいも	あぶら	604
25 (木)	●こくとうパン ○タンドリーチキン ○ひよこめめとツナのサラダ ○コーンポタージュ	☆	とりにく ひよこめめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こくとうパン クルトン	/エッグ マヨ	652
26 (金)	●むぎごはん ○ハヤシライス ○フルーツしらたま(あまなついろ)	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ えだまめ みかん あまなつ パイン おうとう	むぎ こめ きょうかまい はくりきこ しらたま	あぶら バター	648
29 (月)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○おからのいりに ○ぶたじる	☆	さば とうふ とりにく おから てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	むぎ こめ きょうかまい さとう さといも	あぶら	649
30 (火)	●ワンローフパン ○ピーナツバター ○ラーむぎちゃんぽん ○ささみのごまドレッシングあえ	☆	ぶたにく あさり えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン	もやし きくらげ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン ちゃんぽん	ピーナツクリーム カレー あぶら ドレッシング	659
31 (水)	●むぎごはん ○ヤンニョムチキン ○さんしょくナムル ○マロニースープ	☆	とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	むぎ さとう きょうかまい こめ マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	648

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。