



[ 5月 献立予定表 ]



| 日       | 献立名                   | 牛乳 | おもに体の組織をつくる         |                | おもに体の調子を整える       |                                | おもにエネルギーとなる  |                                       | その他      | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>塩相当量          |          |
|---------|-----------------------|----|---------------------|----------------|-------------------|--------------------------------|--------------|---------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|
|         |                       |    | 1群                  | 2群             | 3群                | 4群                             | 5群           | 6群                                    |          |                                     |          |
|         |                       |    | 魚・肉大豆<br>大豆製品       | 牛乳<br>小魚・海藻    | 緑黄色野菜             | その他の野菜<br>きのこ・果実               | 穀類・いも類<br>砂糖 | 油脂<br>種実                              |          |                                     |          |
| 1<br>水  | わかめごはん                | ○  |                     | <牛乳D><br>(わかめ) |                   |                                |              | 米 (砂糖)                                | (塩)      | 762 kcal                            |          |
|         | 竹輪の抹茶揚げ               |    | ちくわ                 |                |                   |                                |              | 小麦粉A, だんぷん                            | 油        | 抹茶                                  | 28.6 g   |
|         | キャベツとみかんのサラダ          |    | ロースハム               | こどもの日行事食       |                   | きゅうり, キャベツ,<br>みかん             |              | 三温糖                                   | オリーブ油    | 酢, 塩, しょうゆ, こしょう                    | 20.0 g   |
|         | 沢煮椀/こどもの日デザート         |    | 豚肉, 豆腐              |                | 人参, ねぎ            | だいこん, ごぼう,<br>えのきたけ            |              | 豆乳入りデザート                              |          | 酒, みりん, しょうゆ, 塩, 昆布だし,<br>かつおだし     | 3.9 g    |
| 2<br>木  | 麦ごはん                  | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米, 麦                                  |          | 735 kcal                            |          |
|         | チンジャオロースー             |    | 豚肉                  |                | ピーマン, 人参          | にんにく, しょうが,<br>たけのこ, エリンギ      |              | 三温糖, だんぷん                             | 油, ごま油   | 酒, オイスターソース, しょうゆ                   | 33.5 g   |
|         | ツナときゅうりの和え物           |    | まぐろ水煮               |                | パプリカ              | きゅうり                           |              | 三温糖                                   | ごま油, ラー油 | 塩, 酢, しょうゆ                          | 22.7 g   |
|         | つくね入り中華スープ            |    | (鶏肉)                |                | (にら) 人参,<br>小松菜   | (にんにく) たまねぎ                    |              | (コーンスターチ, パン粉A,<br>砂糖) だんぷん麺          | (油) ごま油  | (オイスターソース) 酒,<br>鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ | 2.1 g    |
| 7<br>火  | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 759 kcal                            |          |
|         | あじのハーブパン粉焼き           |    | あじ                  | ハッピーにんじん       |                   |                                |              | パン粉A                                  | オリーブ油    | 香草パウダー                              | 32.8 g   |
|         | コールスローサラダ             |    | ロースハム               |                | 人参                | きゅうり, キャベツ                     |              |                                       | 卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ                                | 22.3 g   |
|         | かぼちゃスープ               |    | 鶏肉, ひよこ豆, 豆乳        |                | 人参, かぼちゃ, パセリ     | 玉ねぎ, 白いんげん                     |              |                                       | 油        | 野菜ブイヨン, 塩, こしょう                     | 1.8 g    |
| 8<br>水  | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 749 kcal                            |          |
|         | 鶏肉の塩麹焼き               |    | 鶏肉                  |                |                   |                                |              |                                       | 油        | 塩麹, しょうゆ                            | 37.6 g   |
|         | 肉じゃが                  |    | 豚肉                  |                | 人参, いんげん          | 玉ねぎ, ごんにゃく,<br>しいたけ            |              | じゃがいも, 三温糖                            | 油        | 酒, みりん, しょうゆ, かつおだし                 | 18.7 g   |
|         | 手作りふりかけ               |    |                     |                | しらす干し, 青のり,<br>のり |                                |              | 三温糖                                   | ごま, ごま油  | しょうゆ, みりん, 酒                        | 2.2 g    |
| 9<br>木  | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 768 kcal                            |          |
|         | 坦々飯の具                 |    | 豚肉, みそ              |                | 人参, ねぎ            | にんにく, しょうが,<br>玉ねぎ, しいたけ       |              | 三温糖, だんぷん                             | 練ごま, 油   | 酒, みりん, トウバンジャン, しょうゆ               | 27.2 g   |
|         | お豆腐焼売                 |    | (豆腐, イトヨリ,<br>豆乳)   | (ひじき)          | (人参)              | (たまねぎ, えだまめ,<br>とうもろこし)        |              | (砂糖, 小麦粉A,<br>だんぷん)                   | 油        | (塩, こしょう)                           | 25.3 g   |
|         | もずくスープ                |    | かまぼこ                | もずく            | 人参, チンゲン菜         | たまねぎ, えのきたけ                    |              |                                       | ごま油      | 酒, 塩, こしょう, 鶏がら, しょうゆ               | 2.6 g    |
| 10<br>金 | ピースごはん                | ○  |                     | <牛乳D>          |                   | グリーンピース                        |              | 米,                                    | 油        | 塩, 酒                                | 746 kcal |
|         | コロッケ                  |    | (豚肉)                |                |                   | (玉ねぎ)                          |              | (じゃがいも, 砂糖, パン粉A,<br>小麦粉A, 水あめ, だんぷん) | 油        | (しょうゆ, 塩)                           | 23.3 g   |
|         | ひじきサラダ                |    | まぐろ水煮               | ひじき            | 人参                | きゅうり, キャベツ,<br>レモン             |              | 三温糖                                   | オリーブ油    | 酢, しょうゆ                             | 25.3 g   |
|         | 新玉ねぎの味噌汁              |    | 豆腐, 油揚げ, みそ         | わかめ            | ねぎ                | 玉ねぎ, しめじ                       | ふるさと食材伊万里の日  |                                       |          | 煮干しだし                               | 3.0 g    |
| 13<br>月 | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 742 kcal                            |          |
|         | いわし入りハンバーグの<br>野菜あんかけ |    | (いわし, 豚肉,<br>鶏肉)    | (ひじき)          | 絹さや, パプリカ         | (キャベツ) 玉ねぎ,<br>しょうが            |              | (パン粉A, 砂糖)                            | 油        | (塩, こしょう) しょうゆ, 酒,<br>チキンブイヨン       | 24.1 g   |
|         | ポテトサラダ                |    | ロースハム               |                | 人参                | きゅうり                           |              | じゃがいも                                 | 卵ぬきマヨネーズ | りんご酢, こしょう                          | 23.4 g   |
|         | 春雨汁                   |    | 鶏肉                  |                | 小松菜, 人参           | 玉ねぎ, しめじ                       |              | だんぷん麺                                 |          | かつおだし, 昆布だし, 酒, しょうゆ,<br>塩          | 2.2 g    |
| 14<br>火 | 麦ごはん                  | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米, 麦                                  |          | 814 kcal                            |          |
|         | 中華丼の具                 |    | 豚肉, かまぼこ, いか,<br>えび |                | 人参, 小松菜           | 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ,<br>キャベツ, しょうが |              | だんぷん, 三温糖                             | 油, ごま油   | 酒, しょうゆ, 鶏がら, 塩, こしょう               | 28.7 g   |
|         | 春巻き                   |    | (豚肉, 大豆)            | (人参)           | (人参)              | (玉ねぎ, キャベツ,<br>しょうが, しいたけ)     |              | (小麦粉A, 春雨, 砂糖,<br>だんぷん, 米粉)           | 油        | (しょうゆ, 塩)                           | 28.3 g   |
|         | 三色和え                  |    | かにかまぼこ              |                | ピーマン              | もやし                            |              | 三温糖                                   | ごま油      | しょうゆ                                | 2.6 g    |
| 15<br>水 | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 763 kcal                            |          |
|         | 鶏肉のカレー焼き              |    | 鶏肉                  |                |                   | にんにく, しょうが                     |              |                                       |          | 塩, こしょう, しょうゆ, カレー粉,<br>ケチャップ       | 30.7 g   |
|         | スパゲティソース              |    | ウインナー               |                | 人参, ほうれん草         | 玉ねぎ, にんにく                      |              | スパゲティA                                | オリーブ油    | しょうゆ, 塩, こしょう                       | 22.6 g   |
|         | 野菜スープ                 |    | 豚肉                  |                | 人参, パセリ           | 玉ねぎ, キャベツ                      |              | じゃがいも                                 | 油        | 野菜ブイヨン, 塩, こしょう                     | 1.6 g    |
| 16<br>木 | ごはん                   | ○  |                     | <牛乳D>          |                   |                                |              | 米                                     |          | 773 kcal                            |          |
|         | さばのみりん漬け焼き            |    | (さば)                |                |                   |                                |              | (砂糖)                                  | 油        | (しょうゆ, みりん, 魚醤, 塩)                  | 31.3 g   |
|         | ごぼうのしくれ煮              |    | 牛肉                  |                | いんげん              | ごんにゃく, ごぼう,<br>しょうが            |              | 三温糖                                   | 油        | しょうゆ, 酒, みりん                        | 30.1 g   |
|         | 豆乳入り味噌汁               |    | 厚揚げ, みそ, 豆乳         |                | 人参, 小松菜           | 玉ねぎ, しめじ,<br>しょうが              |              |                                       |          | 煮干しだし                               | 2.4 g    |

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】\*該当食品の右横に表示  
A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

- ※ 調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
- ※ コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
- ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。




# [ 5月 献立予定表 ]



2024年 5月

2 (中学校)

| 日       | 献立名   | 牛乳 | おもに体の組織をつくる            |   | おもに体の調子を整える        |  | おもにエネルギーとなる                |                               | その他   | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>塩相当量 |
|---------|---|----|------------------------|---|--------------------|--|----------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|
|         |   |    | 1群<br>魚・肉大豆<br>大豆製品    | 2群<br>牛乳<br>小魚・海藻   | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果実                     | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖         | 6群<br>油脂<br>種実                |   |                            |
| 17<br>金 | 麦ごはん  |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米, 麦                       |                               |   | 737 kcal                   |
|         | シシリアン (焼肉)                                      | ○  | 豚肉                     |   |                    | りんご, しょうが, にんにく                            | 三温糖, でんぷん                  | ごま, 油                         | 酒, みりん, しょうゆ                                      | 31.6 g                     |
|         | シシリアン (野菜) /<br>一食卵めきマヨネーズ<br>わかめとチンゲン菜の<br>スープ |    | 鶏肉                     | わかめ   | パプリカ<br>チンゲン菜, 人参  | キャベツ, きゅうり<br>玉ねぎ, しめじ                     |                            | 青じそドレッシング,<br>卵めきマヨネーズ<br>ごま油 | こしょう, 酒, 鶏がら, 塩, しょうゆ                             | 25.9 g<br>2.2 g            |
| 20<br>月 | 麦ごはん  |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米, 麦                       |                               |   | 806 kcal                   |
|         | ポークカレー  | ○  | 豚肉                     |   | 人参, トマト            | 玉ねぎ, にんにく,<br>しょうが                         | じゃがいも                      | 油                             | カレールー, チャップ, ケチャップ,<br>ウスターソース                    | 25.2 g                     |
|         | アスパラガスのサラダ                                      |    |                        |  | 人参, アスパラガス         | きゅうり, とうもろこし                               |                            | 和風ドレッシング                      |   | 28.9 g                     |
|         | ウインナー   |    | ウインナー                  | ハッピーにんじん  |                    |  |                            |                               |   | 3.1 g                      |
| 21<br>火 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 780 kcal                   |
|         | いわし甘露煮  | ○  | (いわし)                  |   |                    |  | (砂糖, でんぷん,<br>はちみつ)        |                               | (しょうゆ, みりん, 塩)                                    | 31.7 g                     |
|         | 鶏肉とピーマンの炒め物<br>味噌けんちん汁                          |    | 鶏肉                     |   | ピーマン, 人参           | たけのこ, 椎茸, しょうが                             | 三温糖                        | ごま油, ごま                       | しょうゆ, 酒   | 26.7 g<br>2.6 g            |
| 22<br>水 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 828 kcal                   |
|         | チキンチキンごぼう                                       | ○  | 鶏肉                     | 味めぐり給食  |                    | ごぼう, えだまめ                                  | でんぷん, 三温糖                  | 油                             | 塩, みりん, 酒, しょうゆ                                   | 31.4 g                     |
|         | きゅうりのおかか和え<br>大平                                |    | かつお節                   |   | 人参                 | きゅうり, もやし, しょうが                            | 三温糖                        |                               | しょうゆ  | 27.3 g<br>1.9 g            |
| 23<br>木 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 753 kcal                   |
|         | 豚肉のみそ焼き   | ○  | 豚肉, みそ                 |   |                    | しょうが                                       | 三温糖                        |                               | 酒, みりん, しょうゆ                                      | 32.1 g                     |
|         | かんころ煮<br>すまし汁                                   |    | さつまいも揚げ, 油揚げ<br>(とびうお) | わかめ   | 人参, いんげん<br>人参, ねぎ | 切干大根, こんにゃく,<br>しいたけ<br>玉ねぎ, えのきたけ         | 三温糖<br>(でんぷん)              | ごま, 油, ごま油                    | みりん, 酒, しょうゆ<br>塩, しょうゆ, 酒, かつおだし,<br>昆布だし        | 23.1 g<br>2.6 g            |
| 24<br>金 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 753 kcal                   |
|         | あじフライ   | ○  | (あじ)                   |   |                    |  | (パン粉A, 小麦粉A,<br>でんぷん)      | 油                             | (塩, こしょう)   | 25.6 g                     |
|         | マカロニサラダ<br>コーンのスープ                              |    | ロースハム<br>鶏肉            |   | 人参<br>人参           | きゅうり, キャベツ<br>玉ねぎ, とうもろこし,<br>レタス, クリームコーン | マカロニA                      | 卵抜きマヨネーズ<br>ごま油               | 塩, こしょう<br>鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう                     | 25.6 g<br>1.9 g            |
| 27<br>月 | 麦ごはん/パルッシュ                                      |    |                        | <牛乳D><br>(いわし)  |                    |  | 米, 麦, (砂糖)                 |                               | (塩)   | 760 kcal                   |
|         | キムタクチャーハンの具                                     | ○  | 豚肉                     |   | (人参) にら            | (はせい, たまねぎ, りんご, にんにく,<br>しょうが) たくあん, たまねぎ | 三温糖                        | 油, ごま油                        | (塩, 昆布エキス, かつお節エキス,<br>唐辛子) 酒, みりん                | 30.3 g                     |
|         | ぎょうざ<br>ワンタンスープ                                 |    | (豚肉)<br>ベーコン           |   |                    | (キャベツ, 玉ねぎ, 白菜,<br>しょうが, にんにく)             | (でんぷん, 砂糖,<br>小麦粉A)        | (油, ごま油)                      | (しょうゆ, 塩, 魚介エキス)                                  | 23.2 g<br>3.2 g            |
| 28<br>火 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 873 kcal                   |
|         | 白身魚天ぷら  | ○  | (ホキ)                   |   |                    |  | (小麦粉A, でんぷん)               | 油                             | (塩)   | 33.7 g                     |
|         | 磯香和え<br>筑前煮                                     |    | のり                     |   | ほうれん草, 人参          | もやし  | 三温糖                        |                               | しょうゆ  | 26.1 g<br>2.6 g            |
| 29<br>水 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 734 kcal                   |
|         | チキン照り焼きパティ                                      | ○  | (鶏肉, 大豆)               |   |                    | (玉ねぎ, りんご)                                 | (パン粉A, 砂糖,<br>でんぷん)        | (油)                           | (しょうゆ, 塩)   | 27.4 g                     |
|         | ポテトのソテー<br>ミネストローネ                              |    | ウインナー<br>豚肉            |   |                    | 玉ねぎ, とうもろこし                                | じゃがいも                      | 油                             | 野菜ブイオン, 塩, こしょう<br>ケチャップ, 塩, こしょう, ワイン,<br>野菜ブイオン | 20.7 g<br>2.1 g            |
| 30<br>木 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 823 kcal                   |
|         | 手作りとんかつ   | ○  | 豚肉                     |   |                    |  | 天ぷら粉A, パン粉A                | 油                             | 塩, こしょう   | 32.1 g                     |
|         | ひじきの炒め煮<br>新じゃがの味噌汁                             |    | 大豆, 豚肉<br>豆腐, 油揚げ, みそ  | ひじき   | 人参, いんげん<br>絹さや    | ごぼう, こんにゃく,<br>しいたけ<br>玉ねぎ                 | 三温糖                        | 油                             | 酒, みりん, しょうゆ<br>煮干しだし                             | 30.0 g<br>2.3 g            |
| 31<br>金 | ごはん   |    |                        | <牛乳D>   |                    |  | 米                          |                               |   | 775 kcal                   |
|         | 鯖のレモン揚げ煮  | ○  | さば                     |   |                    | レモン  | (でんぷん) 三温糖                 | 油                             | (塩) しょうゆ, ワイン                                     | 32.3 g                     |
|         | 野菜のごま和え<br>肉団子汁                                 |    | 油揚げ<br>(鶏肉)            |   | ほうれん草, 人参<br>人参    | もやし<br>キャベツ, 玉ねぎ, しめじ                      | 三温糖<br>(パン粉A, でんぷん,<br>砂糖) | ごま<br>ごま油                     | しょうゆ<br>煮干しだし, 昆布だし, みりん,<br>しょうゆ, 塩              | 28.3 g<br>2.1 g            |

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用することがあります。

### 食物アレルギーについて。

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。何か変化があった場合は、学校に連絡をお願いいたします。

### 「使用食材について」

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

- ・マヨネーズ(エッグケア)
- ・ちくわ
- ・ベーコン
- ・ロースハム
- ・さつまいも揚げ
- ・かまぼこ