

令和 6 年 5 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (水)	ちらしずし	錦糸卵	きざみのり	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	こめ さとう	ごま	596	765
	牛乳		牛乳					20.8	25.7
	若竹汁	木綿豆腐	わかめ	こねぎ	たけのこ				
	コロッケ					コロッケ	油		
	ほうれんそうのごま和え	ツナ		ほうれん草 にんじん		さとう	ごま		
	子どもの日ゼリー					ゼリー			
2 (木)	コッパン					コッパン		565	766
	牛乳		牛乳					23.5	30.8
	白インゲン豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん	牛乳	にんじん	たまねぎ クリームコーン				
	トマトミートオムレツ	オムレツ							
	レモン和え				キャベツ きゅうり	さとう			
7 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		604	814
	牛乳		牛乳					24.2	31.3
	こぎつねうどん	とりむね肉 油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん			
	ごぼうナッツ		煮干		ごぼう	でん粉 さとう	油 アーモンド		
8 (水)	ごはん					こめ		609	740
	牛乳		牛乳					23.3	28
	筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	きびなごゴマフライ		きびなごフライ				油		
	土佐和え			にんじん	キャベツ きゅうり				
9 (木)	横割りコッパン					コッパン		585	780
	ドライカレー	ドライカレー	牛ひき肉 ぶたひき肉 かぼちゃ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		カレー粉	28.3	36.6
	スライスきゅうり				きゅうり				
	牛乳		牛乳						
	コーンスープ	とりむね肉 卵		にんじん こねぎ	たまねぎ クリームコーン コーン	でん粉			
10 (金)	ごはん					こめ		607	734
	牛乳		牛乳					25	30.1
	マロニースープ	ぶたもも肉		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ 木くらげ	マロニ-			
	豚肉のキムチ炒め	ぶたもも肉 あつあげ		にんじん にら	しいたけ キャベツ 白菜炒め	さとう	油 ごま		
	オレンジ				オレンジ				
13 (月)	ごはん					こめ		661	803
	牛乳		牛乳					29.7	36
	凍り豆腐のたまごとし	凍り豆腐 とりむね肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ グリーンピース	さとう			
	さばのみそ煮	さば味噌煮							
	大根の梅肉和え				だいこん	さとう			
14 (火)	米粉パン					米粉パン		631	822
	牛乳		牛乳					30.7	38.5
	ラーメン	やきぶた ちくわ		にんじん こねぎ	木くらげ もやし	ラーメン	ごま油		
	しゅうまい	しゅうまい							
	きゅうりとコーンの中華和え				きゅうり コーン	さとう	ごま油 ごま		
15 (水)	ごはん					こめ		653	797
	牛乳		牛乳					25.2	30.4
	チャージャン豆腐	ぶたもも肉 あつあげ 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	油		
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		

おもな行事予定

2日(木) 湯江小 遠足

13日(月) 有明中 体育大会代休

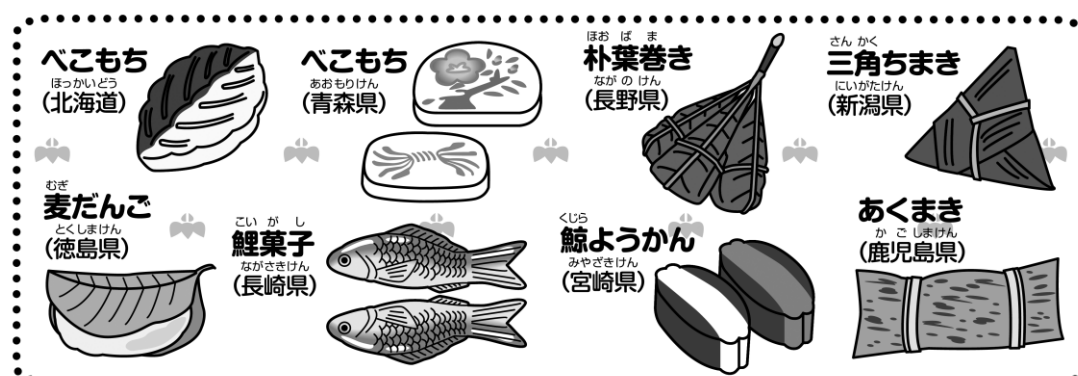


今月の献立について

1日(水) 端午の節句(5日) 子どもの日ゼリー
若竹汁(たけのこ)
※まっすぐ元気に育つことを願って

7日(火) 季節の食材(ごぼう) ごぼうナッツ

各地に伝わる端午の節句のお菓子



今月分の給食費の
引き落としは5/7
です。
(4月、5月分が
引き落とされます)

裏面もご確認ください。

令和 6 年 5 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
16 (木)	コッペパン						コッペパン	627	837
	牛乳		牛乳					25.8	33.5
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたもも肉		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう		
	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト		トマト			さとう		
	蒸しキャベツ				キャベツ				
17 (金)	ポークカレー	ぶたもも肉	チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピーズ おろしりんご		こめ むぎ じゃがいも	599	727
	牛乳		牛乳					20.5	24.3
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり		さとう 油		
20 (月)	ごはん						こめ	632	756
	牛乳		牛乳					27.7	32.6
	じゃがいものみそ汁	あつあげ 麦みそ		こねぎ	たまねぎ		じゃがいも		
	ぶりの照り焼き	ブリ					さとう		
	ひじきの炒り煮	てんぷら	ひじき		コーン 枝豆		さとう		
21 (火)	パン						パン	606	824
	牛乳		牛乳					23.5	30.6
	和風スパゲッティ	ベーコン 鮭ほぐし	きざみのり	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム		スパゲッティ 油		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		さとう 油 ごま		
22 (水)	ごはん						こめ	626	748
	牛乳		牛乳					26.4	31.3
	けんちん汁	とりむね肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	そぎごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ		さといも ごま油		
	豚肉の香味炒め	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ キャベツ		さとう ごま油 ごま油		
	元気ヨーグルト		ヨーグルト						
23 (木)	パーカーハウスパン						パーカーハウスパン	586	769
	牛乳		牛乳					25.1	32
	野菜スープ	ぶたもも肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ		かぼちゃもち		
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	蒸しキャベツ				キャベツ				
	ノンエッグタルタルソース						タルタルソース		
24 (金)	ハヤシライス	牛もも肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ		こめ むぎ さとう	649	793
	牛乳		牛乳					24.5	29.5
	ハムマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ おろしりんご		さとう 揚げ油		
27 (月)	ごはん						こめ	670	815
	牛乳		牛乳					28.4	34.4
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 あつあげ 棒天		にんじん	たまねぎ グリルピーズ		じゃがいも さとう でん粉		
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							
	キャベツの昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ				
28 (火)	はちみつパン						はちみつパン	577	780
	牛乳		牛乳					27.9	36.4
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ		ごめい		
	焼きビーフン	ぶたもも肉 イカ		にんじん にら	キャベツ たけのこ しめじ		ビーフン 油 ごま油		
29 (水)	キムチチャーハン	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	白菜特好		こめ むぎ	611	756
	牛乳		牛乳					25.5	31.5
	わかめスープ	とりむね肉 木綿豆腐 はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	キャベツのメンチカツ	メンチカツ					油		
	もやしのナムル			ピーマン	もやし		さとう ごま ごま油		
30 (木)	コッペパン						コッペパン	574	766
	牛乳		牛乳					24.8	32.1
	ポークビーンズ	ぶたもも肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリルピーズ		じゃがいも さとう 油		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 パイン 黄桃缶				
31 (金)	ごはん						こめ	624	760
	牛乳		牛乳					28.4	34.6
	スーミータン	とりひき肉 ハム 卵		こねぎ	クリームコーン たまねぎ しいたけ		でん粉 ごま油		
	ホイコーロー	ぶたもも肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ		さとう ごま油		

おもな行事予定
27日(月) 小学校 運動会代休

今月の献立について
20日(月)・27日(月) 季節の食材(じゃがいも)
じゃがいものみそ汁
じゃがいものそぼろ煮

