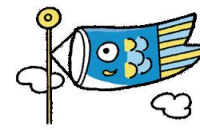




学校給食献立予定表



嘉麻市立上山田小学校

令和6年5月

日付 曜日	献立名	きょう うに ゆう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きょうじ 行事
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	ご飯 お茶ばっば 筍と高野豆腐の煮物 春雨の酢のもの	○	とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	564 22.2	【八十八夜】	
2 (木)	★遠足★									
7 (火)	ご飯 シャージャン豆腐 切干大根の酢のもの パリッシュ	○	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう パリッシュ	にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり きりほしだいこん	こめ さとう かたくりこ	602 24.5	【マナーめざしの 日：正しい姿勢】	
8 (水)	ご飯 鶏ごぼう汁 かつおフライ 野菜炒め	○	とりにく どうふ かつお てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう しめじ もやし	こめ あぶら	566 24.2		
9 (木)	黒糖パン 野菜ラーメン 揚げしゅうまい いんげんのごま和え	○	ぶたにく みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ もやし コーン きくらげ	パン ちゅうかめ ん さとう あぶら ごま	569 21.6	【6年修学旅行】	
10 (金)	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜野菜炒め	○	どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン ねぎ	しめじ たまねぎ もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	561 23.2	【6年修学旅行】	
13 (月)	ご飯 野菜の煮込み さんま梅煮 もやしの甘酢和え	○	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら	595 24.4		
14 (火)	ご飯 中華コーンスープ ショーロンポー 小松菜炒め	○	ぶたにく ショーロン ポー	ぎゅうにゅう	チンゲンさい こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ コーン	こめ じゃがいも あぶら	590 18.9		
15 (水)	ピースご飯 わかめのすまし汁 照焼チキン ほうれん草のマヨネーズ和え	○	どうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	グリーンピース えのき しめじ	こめ もちこめ マヨネーズ あぶら	596 24.8		
16 (木)	背割コッペパン 押し麦のスープ ミートボール チリコンカン	○	とりにく ぶたミンチ だいず ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ セロリ にんにく	パン むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	575 26.5		
17 (金)	ご飯 マーボー春雨 鶏ときゅうりの中華和え	○	ぶたにく あかみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	566 20.4		
20 (月)	ポークカレー【麦ご飯】 フルーツジュレ（アセロラ）	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ジュレ あぶら	632 17.5		
21 (火)	ご飯 キャベツのみそ汁 牛肉コロッケ こんにゃくのきんぴら	○	どうふ みそ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ コロッケ さとう あぶら	601 17.7		
22 (水)	ビビンバ わかめスープ 青梅ゼリー	○	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	もやし たけのこ ぜんまい しょうが にんにく ふかねぎ たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ ゼリー あぶら ごまあぶら	569 21.8	【世界の料理：韓 国】	
23 (木)	ワンローフパン いちごジャム スパゲティナポリタン アーモンド入りフレンチサラダ	○	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム スパゲティ さとう あぶら アーモンド	601 20.3		
24 (金)	ご飯 豆腐汁 さばホイル焼 ひじきと大豆の炒め煮	○	どうふ さば だいず てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	えのき しめじ こんにゃく	こめ さとう あぶら	593 28.7	【和食の日：ま め（豆）】	
27 (月)	ご飯 新じゃがの煮物 さつま揚げ きゅうりの酢みそ和え	○	ぶたにく あつあげ さつまあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	いとこんにゃく たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら	599 21.1	【かまつ子の日： じゃがいも】	
28 (火)	ご飯 豆腐のチリソース ナムル	○	どうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ふかねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	549 23.5		
29 (水)	かしわご飯 つくねのみそ汁 ツナと厚揚げの炒め物	○	とりにく あぶらあげ つくね みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ えのき きりほしだいこん キャベツ	こめ さとう あぶら	581 24.3	【郷土料理：福岡 県】	
30 (木)	食パン ココアクリーム 野菜スープ ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー	○	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン	パン ココアク リーム マカロニ じゃがいも さとう あぶら	590 26.7		
31 (金)	ご飯 ワンタンスープ 酢豚	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが たまねぎ たけのこ	こめ ワンタン かたくりこ さとう あぶら	611 24.2		

※太字の食材は、地場産の予定です。

20回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。



※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

平均エネルギー 586

平均たんぱく質量 22.8