



# 5月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名			材料名と体内での主な働き						栄養価			
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)	
1	火	ミルクねじりパン	○	スパゲティナポリタン 甘夏サラダ	牛肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 しめじ 甘夏みかん キャベツ きゅうり 野菜ジュース	パン 砂糖 スパゲッティ	油	739	27.4	19.8	
2	水	地産地消・とびだせ！レンピの日 ごはん 八女茶ふりかけ	○	きびなごフライ 昆布和え 豚汁	豚肉 みそ	豆腐 しらす干し 昆布	人参 粉茶	葱	もやし きゅうり ごぼう	米 パン粉 じゃが芋 小麦粉	油 白ごま	776	30.3	20.5
3	木	八十八夜 <b>憲法記念日</b>												
4	金	<b>みどりの日</b>												
7	月	ごはん	○	うま煮 酢の物 かしわ餅	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	こんにゃく かしわ餅	油 白ごま	809	27.8	17.8
8	火	米粉パン	○	丸天うどん アーモンド和え	鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ	パン 砂糖 うどん	アーモンド	719	33.3	20.2	
9	水	五目ごはん	○	厚焼き卵 切り干し大根の和え物 もずく汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 もずく	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 椎茸 玉葱 えのき 切り干し大根	米 砂糖	ごま油	723	29.9	19.9	
10	木	ごはん	○	さばの塩焼き 野菜炒め みそ汁	鯖 豆腐 みそ	ベーコン 油揚げ	人参 葱	ピーマン キャベツ 玉葱	米 じゃが芋	油	805	29.1	28.5	
11	金	コッペパン	○	ポークビーンズ カッターチーズサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	パン じゃが芋	マヨネーズ 油	778	35.4	26.7	
14	月	ごはん	○	豚肉と野菜の生姜炒め わかめスープ みかんジュース	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし えのき 生姜 みかんジュース	米 砂糖	ごま油 白ごま	751	27.5	18.7	
15	火	食パン いちごジャム	○	洋風卵とじ アメリカンサラダ	鶏肉 卵 ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 枝豆	パン じゃが芋 ジャム	油 アーモンド	802	30.9	28.0	
16	水	ピースご飯	○	あじフリッター ごま和え 味噌汁	鰯 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ あおさ	人参 葱 グリーンピース	もやし 玉葱 切り干し大根 しめじ	米 小麦粉	油 白ごま	798	26.3	26.6	
17	木	ハヤシライス	○	キャベツとハムのサラダ	牛肉 ハム 白インゲン豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	ハヤシルウ 油	769	27.3	21.6	
18	金	ツナサンド	○	野菜のスープ煮 ヨーグルト	ツナ 鶏肉	ウインナー ヨーグルト	人参	きゅうり キャベツ 玉葱 コーン	パン じゃが芋	マヨネーズ 油	748	37.1	24.2	
21	月	<b>振替休日</b>												
22	火	ごはん	○	魚のあんかけ けんちん汁	ホキ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 葱	いんげん 筍 ごぼう 玉葱	米 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	773	32.8	20.7	
23	水	ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 おかか和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ	かつお節 みそ	人参 葱	小松菜	もやし しめじ 玉葱 生姜	米 砂糖	754	31.0	22.0	
24	木	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 りんご みかん 黄桃 パイナップル バナナ	米 麦 じゃが芋	カレーウ 油	852	27.1	19.4	
25	金	ワンローパン りんごジャム	○	ポテトのチーズ風味 ラビオリスープ	ベーコン 鶏肉 ラビオリ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 コーン キャベツ セロリ	パン じゃが芋 ジャム	752	29.5	21.3		
28	月	ごはん	○	煮魚 おひたし 味噌汁	鯖 豆腐 みそ	かつお節 油揚げ	人参 葱	玉葱 生姜 しめじ もやし	米 砂糖	820	35.9	24.5		
29	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 はりはりなます	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉葱 椎茸 切り干し大根 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	745	26.7	13.0	
30	水	地産地消・ ごはん	○	ちくわの緑茶揚げ こんにゃくの炒り煮 沢煮椀	竹輪 豚肉	かつお節	人参 葱 粉茶	ごぼう 筍 えのき	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	755	27.4	20.2	
31	木	ごはん	○	豚肉の味噌煮 しらす和え	豚肉 厚揚げ しらす干し うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 生姜 にら キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	油	765	30.2	22.8	

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 ※2日(水)、30日(水)の粉茶は、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

## ☆朝食おすすめメニュー☆

～野菜炒めを作ってみよう！～

○材料(1人分)

- 人参…20g(1/5本)
- ピーマン…30g(1/2個)
- キャベツ…40g(1枚)
- ベーコン…10g(1/2枚)
- 油…7m(約大さじ1/2)
- 塩…1g(小さじ1/6)
- こしょう…少々

○作り方

- ①人参とピーマンは千切りにする。  
キャベツとベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、温まったら油を入れ  
ベーコン、人参、ピーマン、キャベツの順に入れて炒める。  
塩とこしょうで味を調える。



**千切り**  
細切り・千切り

千切りは薄く切った  
食材を細く切ること。  
千切りはさらに細く切る。



**短冊切り**

短冊のような  
薄い長方形に切ること。



※小学校の家庭科で学習した内容です。

思い出しながら家でも作ってみてください！