



令和5年度

5月 学校給食予定献立表(中学校)①

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる			その他	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質			
1 (月)	ごはん 牛乳 若竹汁 ぶりフライ 小松菜の炒め物 柏餅		牛乳				米			794 29.4
2 (火)	麦ごはん 牛乳 五目煮豆 いわし梅煮 茎わかめの酢の物	鶏肉 豆腐 ぶりフライ (魚、小麦)	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ		米 麦			802 34.9
8 (月)	ごはん 牛乳 だんご汁 鶏肉の竜田揚げ ひじきの甘辛煮		牛乳				米			832 30.0
9 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のマスタード焼き 野菜炒め	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ(魚) 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく		米 麦			774 33.2
10 (水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げぎょうざ きゅうりのびりっと漬け	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが		米 麦			842 34.5
11 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 いんげん豆と野菜のスープ ハンバーグのケチャップ ソースかけ 野菜ソテー	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが		米 麦			765 32.5
12 (金)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 いわしカリカリフライ 切り干し大根の酢の物	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん 小豆 しいたけ		米 麦			842 29.8
15 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 魚の香味焼き おひたし	鶏肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく		米			752 34.5
16 (火)	麦ごはん 牛乳 こんにゃくのおかか煮 つくねの照り焼き キャベツのゆかりあえ	豚肉 厚揚げ ちくわ(魚) かつお削り節(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく 小豆 しいたけ		米 麦			771 32.6
17 (水)	麦ごはん 牛乳 春雨とうすらの卵のスープ 鶏肉とレバーのケチャップ 炒め オレンジ	豚肉 厚揚げ ちくわ(魚) かつお削り節(魚)		にんじん いんげん	こんにゃく 小豆 しいたけ		米 麦			806 32.5

令和5年度 5月 学校給食予定献立表(中学校)②

読早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 たんぱく質	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			その他
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		
18 (木)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん きびなごフライ チンゲン菜の炒め物 びわゼリー	豚肉 いか えび はんぺん(魚) 揚げかまぼこ(魚)	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	黒砂糖パン (小麦、乳) ちゃんぽんめん (小麦)	油	チキンフイヨン ポークフイヨン 白湯(豚肉)	774 36.7
19 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー(ルー) カラフルサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油	カレールー (小麦、大豆) トマトケチャップ	805 27.4
22 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 いわし生姜煮 もやしとピーマンの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ いわし生姜煮(魚)	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	米	油	煮干し	750 29.4
23 (火)	麦ごはん 牛乳 キャベツと肉団子のスープ かぼちゃ挽肉フライ 小松菜のじゃこ炒め	つくね(鶏肉)	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦	ごま油	チキンフイヨン	777 26.7
24 (水)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 千草焼き きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 千草焼き(卵、乳、 小麦、大豆、鶏肉、 魚エキス)	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	米 麦	ごま油	じゃがいも じゃがいも でん粉 さとう	771 30.4
25 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナと野菜のソテー チョコクリーム	豚肉 大豆 ツナ(魚)	牛乳	牛乳	たまねぎ セロリー グリーンピース	コッペパン (小麦、乳)	油	じゃがいも チキンフイヨン トマトケチャップ トマトピューレ	804 35
26 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 みそ汁 あじフライ ごまあえ	鶏肉 厚揚げ みそ あじフライ (魚、小麦、大豆)	牛乳	ねぎ	たまねぎ	米 麦	油	じゃがいも 煮干し	780 33.6
29 (月)	ごはん 牛乳 沢煮椀 魚の南蛮漬	豚肉 さば(魚)	牛乳	にんじん ねぎ	だけのこ こんにゃく ごぼう ししいたけ	米	油	さば削り節	775 30
30 (火)	麦ごはん 牛乳 スーミータン 焼肉 ミニトマト	鶏肉 ハム 卵 豚肉 みそ	牛乳	パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	米 麦	ごま油	じゃがいも チキンフイヨン	753 36.1
31 (水)	麦ごはん 牛乳 肉うどん いか天ぷら 野菜のみみ漬け	牛肉 はんぺん(魚) いか天ぷら(いか、 小麦)	牛乳	ねぎ	たまねぎ	米 麦	油	うどん(小麦) さとう だし昆布 さば削り節	803 27.4

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギー表示(表示義務のあるもの28品・アレルギー調査による品目)を記入しています。

★しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

東部給食センター 22-6777