



がっふんきゅうしよくこんだてよひひょう
5月分給食献立予定表



やめしりつこうがましようがっこう
八女市立上妻小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギーたんぱく質	
1	水	むぎごはん やめちやふりかけ ぎゅうにゅう ジャーチャンドウフ はるさめスープ	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ちゃば まっचाあかしそ りんご ごまつな にんじん たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん えのき ねぎ	こめ むぎ しろごま さとう でんぶん あぶら でんぶん さとう はるさめ	588kcal 22.3g	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのバーベキューソース こぶきいも もずくじる	ぎゅうにゅう さば もずく とうふ かまぼこ	りんご たまねぎ にんにく レモンじり パセリ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	649kcal 24.6g	
7	火	ピビンパ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	にんじん ごまつな たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのき しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	574kcal 24.9g	
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう にざかな もやしとコーンのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	しょうが もやし コーン にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう しろごま	642kcal 23.2g	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こんにやくのいりに みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	566kcal 19.3g	
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう ようふうたまごじ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ コーン にんじん パセリ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモンじり	パン じゃがいも さとう あぶら しろごま さとう	565kcal 25g	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう にくづめいなり アーモンドあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし ごまつな にんじん きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう アーモンド さとう じゃがいも	590kcal 19.3g	
14	火	ピースごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう きびなご とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん レモンじり にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ じゃがいも さとう こめこ げんまいこ パンこ でんぶん あぶら	561kcal 20.9g	
15	水	カレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん りんご にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	633kcal 20.4g	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに しらすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しらすばし わかめ	にんじん たまねぎ たら たけのこ しょうが こんにやく もやし ごまつな にんじん	こめ さとう あぶら さとう	578kcal 23g	
地産地消の日							
17	金	ローフパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポテトのチーズふうみ トマトイリラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ トマト キャベツ たまねぎ にんじん	パン ジャム じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	599kcal 22.5g	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう てんぷら だいず あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ しろごま あぶら さとう じゃがいも	588kcal 21.4g	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とうふとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ふかねぎ にんじん たけのこ ごまつな たまねぎ えのき	あぶら さとう でんぶん	565kcal 21.9g	
22	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト みかん おうとう バイナップル	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら ゼリー	583kcal 18.6g	
23	木	わかめごはん ぎゅうにゅう かしわうどん ごまじゃこあえ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ しらすばし	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし レモンじり きゅうり コーン	こめ うどん さとう しろごま さとう ごまあぶら	563kcal 21.1g	
24	金	ツナサンド ぎゅうにゅう やさいのスープに みかんジュース	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	579kcal 28.6g	
27	月	振替休日					
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ちくさあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく ごまつな にんじん キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら しろごま さとう あぶら	586kcal 19.8g	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしかんろに やさしいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	594kcal 21.2g	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう ワnantanスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	ごぼう にんじん えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう でんぶん あぶら ワnantan	633kcal 22.4g	
31	金	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン アメリカンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ みかん キャベツ きゅうり コーン	パン こめこ スパゲティ あぶら アーモンド じゃがいも あぶら	649kcal 25.1g	

※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。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※5月17日(金)のトマトは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。