

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー たんぱく質 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をたくもつものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	ぶりの照り揚げ 筑前煮 若竹汁 とどやき(いちごクリーム) 【端午の節句 献立(5日)】	ご飯	★	ぶり 鶏小肉 さいのぼり 鶏 豆腐	わかめ 牛乳	人 ● いんげん	生姜 りんご 板こんにゃく 椎茸 たくのこ えのき	でん粉 砂糖 里いも とどやき(いちご) 米	揚げ油 油	820 30.6 25.0	【旬の食材】 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ じゃがいも アスパラガス
7 (木)	シシリアンライスの具(肉) シシリアンライスの具(野菜) コンソメスープ 一食エッグケアマヨネーズ 【佐賀県の料理】	麦ご飯	★	豚肉スライス 赤味噌 ペーコン	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 アスパラ ●	玉葱 おろしにんにく 生姜 りんご キヤベツ 絹豆腐 コーンカネル りんご	砂糖 でん粉 米 丸麦 強化米	油 エッグケアマヨネーズ	773 29.0 27.2	
8 (金)	鶏肉のごま醤油焼き ブロッコリーのゆずドレしえ じゃがいもの味噌汁	ご飯	★	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人 ●	生姜 おろしにんにく 大根 しめじ	砂糖 じゃがいも 米	油 すりごま(白) すりごま(白) ドレッシング	739 28.8 22.9	
11 (月)	いわし甘露煮 ちくわときゅうりの和え物のつべい汁	ご飯	★	いわし 甘露煮 ちくわ 鶏小肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人 ●	もやし 胡瓜 板こんにゃく ほうれん草 椎茸	砂糖 里いも でん粉 米	ごま油	730 31.3 20.0	
12 (火)	チリコンカン きのこバター醤油パスタ ミルクねじりパン	パン	★	ミンチ 大豆 ハつ割大豆 ペーコン	牛乳	人 ● ピーマン	玉葱 しめじ コーンカネル おろしにんにく	砂糖 スイターミル クレム	油 バター有塩	755 32.5 26.8	旬の食材は 左の欄に太い文字で記載しています。
13 (水)	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 干草焼 赤だし味噌汁	ご飯	★	豚肉スライス 干草焼 豆腐 赤味噌 味噌	わかめ 牛乳	人 ●	枝豆むき身 つきこんにゃく ほうれん草 えのき	砂糖 うずまき 米	ごま油	767 34.1 23.7	○ 5月5日は 端午の節句 ○ 端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。 5月1日の給食では、縁起のいいブリを使った『ブリの照り揚げ』やタケノコを使った『若竹汁』、そして鯉のぼりをイメージしたデザート『とどやき』を提供します。
14 (木)	鶏肉のかりん揚げ れんごんのソテー 味噌汁	ご飯	★	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人 ●	生姜 りんご 玉葱 コーンカネル 白菜	でん粉 砂糖 米	揚げ油 白油	762 24.9 24.9	
15 (金)	ポークカレー 4品目サラダ(青しそ) 日向夏みかんゼリー	麦ご飯	★	豚肉スライス	わかめ 牛乳	人 ●	玉葱 キヤベツ 枝豆むき身	砂糖 日向夏ゼリー 米 丸麦 強化米	油	827 26.0 21.8	○ 今月の郷土料理 ○
🌸🌸🌸🌸🌸🌸 18日(月) 体育祭 振替休日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
19 (火)	クラムチャウダー ブロッコリーのガーリックソテー 黒豆きなごクリーム ワンローフパン	パン	★	あさり ベーコン インナー	牛乳	人 ● ブロッコリー	玉葱 しめじ コーンカネル おろしにんにく	砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 黒豆 きなご	704 25.9 30.0	○ 5月7日は「佐賀県」のメニューを提供します。 ★シシリアンライス 佐賀県のご当地グルメです。あたたかいご飯の上に、野菜(レタス・トマト・コーン等)と、お肉・玉葱を炒めたものを乗せ、仕上げにマヨネーズをかけた料理です。
20 (水)	酢鶏 中華風春雨サラダ	ご飯	★	鶏もも小肉 ロースハム	牛乳	ピーマン 人 ●	生姜 玉葱 椎茸 おろしにんにく 胡瓜	でん粉 中力粉 砂糖 緑豆春雨 米	揚げ油 油 ドレッシング	852 26.2 29.9	昭和50年ごろ、飲食店のまかない料理として、シシリアンライスが誕生したそうです。それから現在まで、喫茶店やレストランの定番メニューとして愛され続け、家庭料理としても親しまれています。
21 (木)	鮭のオーロラソース焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁	ご飯	★	鮭 豚肉スライス 高野豆腐 味噌	牛乳	人 ● いんげん こまつ菜	板こんにゃく 椎茸 玉葱	砂糖 米	エッグケアマヨネーズ 油	703 31.9 18.8	
22 (金)	牛丼の具 きゅうりとカニカマの酢の物	麦ご飯	★	牛肉 かにかまぼこ	わかめ 牛乳	人 ●	生姜 糸こんにゃく 玉葱 白ネギ 胡瓜	砂糖 米 丸麦 強化米	油 すりごま(白)	751 22.7 24.4	給食では、レタスの代わりにキャベツを使用します。ご飯の上に、野菜とお肉を乗せ、マヨネーズをかけて食べましょう。
25 (月)	鶏肉とじゃがいものうま煮 国産一食納豆 大根のすまし汁	ご飯	★	鶏もも小肉 納豆 油揚げ	牛乳	人 ●	つきこんにゃく 玉葱 枝豆むき身 大根 しめじ	砂糖 じゃがいも 砂糖 米	油	710 28.1 18.9	佐賀県
26 (火)	サバのカレー揚げ(サバサンド用) 野菜マリネ(サバサンド用) コーンクリームスープ 柏型パン 【トルコの料理】	パン	★	さば	牛乳	人 ●	おろしにんにく レタス 玉葱 コーンカネル	でん粉 パン	揚げ油 ドレッシング	796 28.5 42.6	○ 今月の世界の料理 ○
27 (水)	ジャージャン豆腐 米粉春巻き	ご飯	★	豚肉スライス 厚揚げ 赤味噌	牛乳	人 ● こまつ菜	キャベツ 生姜 おろしにんにく	砂糖 春巻き 米	油 ごま油 揚げ油	826 25.7 29.8	5月26日は「トルコ」の料理を提供します。 ★サバサンド トルコ語で「バルック・エキメッキ」。バルックは魚、エキメッキはパンを意味しています。サバのカレー揚げと野菜のマリネを、柏型パンに挟んで食べましょう。本場では、パケットに焼きたてのサバとレタス、生の玉ねぎを挟んで、塩コショウなどで簡単に味付けをします。
28 (木)	鶏肉の西京焼き風 小松菜と角天の煮物 すまし汁(白麩)	ご飯	★	鶏肉 味噌焼 角天 かまぼこ	わかめ 牛乳	こまつ菜 人 ●	生姜 椎茸	砂糖 おつゆ 米	油	700 28.1 19.7	給食では、食べやすいようにアレンジして提供します。
29 (金)	ハヤシライス 大豆ソテー オレンジ	麦ご飯	★	豚肉スライス 大豆 ソテー	牛乳	人 ●	玉葱 マッシュルーム おろしにんにく クリンピース 胡瓜 コーンカネル バレジンアロマソング	砂糖 でん粉 じゃがいも 米 丸麦 強化米	油 エッグケアマヨネーズ	806 28.2 25.3	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									学校給食の栄養基準	830 41.5 28.3	

【今月の直方産食材】  
玉ねぎ、アスパラガス  
(石芽農業さん、近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。素材の味を感じながら、美味しくいただきます。直方産の野菜は赤文字で記載しています。



のマークがある日はスプーンが付きまます。

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。