令和6年度 5月 学校給食予定献立表

★給食目標 よい食べ方をしよう

佐賀市立開成小学校

日曜	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるものとなる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
1 (水)	だけのごはん ちくわのカレーあげ もずくじる こどものひデザート	端午の節句について	牛乳 鶏肉15 油揚げ4 ちくわ1/2本 かつおだし もずく7 豆腐20	ごはん さとう 薄力粉 油	だけのこ7 にんじん5 干しいたけ1 にんじん5 たまねぎ20 えのきたけ5 小松菜15	醤油 みりん 酒 カレー粉 塩 みりん 醤油	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.2 g
2 (木)	4月28日(日)の振替休日						
3 (金)	憲法記念日						
6 (月)	振替休日						
7 (火)	ごはん とりのてりやき キャベツとあぶらあげのあえもの ごじる	呉汁について	牛乳 鶏肉50①ヶ 油揚げ6 鶏肉10 みそ9 いりこだし 白いんげん豆ペースト2 クラッシュ大豆8	ごはん さとう さといも15	しょうが0.4 キャベツ15 もやし15 にんじん4 ごぼう6 大根15 にんじん5 ねぎ2	醤油 酒 みりん 酢 醤油 みりん	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.1 g
8 (水)	ごはん キムタクいため わかめのスープ	キムタクのためについて	牛乳 豚肉30 ささみ8 わかめ0.5 豆腐30	ごはん 油 ごま ごま油 でんぷん	キムチ20 たくあん15 白ねぎ4 もやし20 たまねぎ20 えのきたけ5 干椎茸1	醤油 中華味 醤油 塩 醤油 こしょう	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.2 g
9 (木)	きなこあげパン ぶたにくとやさいのソーテー トマトクリームスープ	5月生まれの誕生日をお祝いしよう!	牛乳 豚肉25 ベーコン6 牛乳15	パン 油 さとう8 油	キャベツ20 もやし20 にんじん5 トマトピューレ15 トマト缶15 たまねぎ30 にんじん8 しめじ6 パセリ0.4	塩 塩 こしょう フライオン シチュールウ ワイン こしょう フライオン	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 30 g 食塩相当量 2.2 g
10 (金)	ごはん いわしのしょうがに ごぼうのきんぴら あつあげのみそじる	食物繊維をとろう	牛乳 いわしのしょうがが煮30①ヶ 豚肉10 さつま揚げ4 厚揚げ20 みそ9 いりこだし	ごはん こんにゃく20 油 さとう ごま1	ごはん ごぼう20 にんじん5 ピーマン5 たまねぎ20 小松菜10 にんじん6 しめじ5	醤油 みりん 酒	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.9 g
13 (月)	ミルクパン たんたんめん パンパンシーサラダ	パンパンシーについて	牛乳 豚ひき肉25 赤みそ3 ささみ15	パン ちゃんぽんめん50 油 すりごま1 ねりごま1	干しいたけ1 たまねぎ20 もやし20 チンゲンサイ15 にんじん8 ねぎ2 しょうが0.4 にんにく0.4 きくらげ0.5 きゅうり20 にんじん4 もやし20	鶏豚湯 醤油 酒 豆板醤 塩 こしょう 棒棒鶏ドレッシング	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.7 g
14 (火)	むぎごはん チキンカレー ごまドレッシングサラダ	主食について	牛乳 鶏肉30 ハム6	むぎごはん じゃがいも40 はちみつ3 油	にんじん10 しめじ6 グリンピース5 りんごピューレ5 たまねぎ40 トマト缶6 にんにく 生姜 キャベツ25 きゅうり15 パプリカ(赤・黄)6 枝豆4	カレールウ ソース クチャップ ワイン 塩 こしょう ごまドレッシング	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
15 (水)	ごはん さばのたつたあげ きりぼしだいこんのごますあえ うおそうめんじる	青魚について	牛乳 さば40①ヶ 魚そうめん10 豆腐20 かつおだし	ごはん さとう ごま さとう	しょうが0.1 切干大根4 きゅうり15 にんじん5 干しいたけ1 たまねぎ15 ねぎ2 にんじん5	醤油 みりん 酒 醤油 酢 塩 醤油	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.2 g
16 (木)	しょくパン チキンパティ ドレッシングサラダ クリームスープ	緑のグループの食べ物について	牛乳 チキンパティ40①ヶ ベーコン4 牛乳20	パン 油 さとう じゃがいも30 油	アスパラガス10 キャベツ20 きゅうり20 にんじん3 たまねぎ20 にんじん7 パセリ0.4 とうもろこし10 コーンクリーム20	こしょう 酢 塩 シチュールウ ワイン こしょう	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.2 g
17 (金)	ちゅうかごもくごはん ひじきいりぎょうざ はるさめスープ	赤のグループの食べ物について	牛乳 豚ひき肉20 ぎょうざ30①ヶ ベーコン8	ごはん さとう 油 ごま油 油 はるさめ4 ごま油	しょうが0.4 にんにく0.4 干しいたけ1 だけのこ13 にんじん8 えだまめ6 たまねぎ20 にんじん6 チンゲン菜15 もやし20	オイスターソース 醤油 みりん 酒 醤油 酢 鶏豚湯 中華味 塩 こしょう	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 27 g 食塩相当量 1.9 g
20 (月)	ミルクパン ポークチャップ のりしおポテト もちむぎいりスープ	もち麦について	牛乳 豚肉40①ヶ 青のり0.1 ベーコン5	パン 油 でんぷん さとう フレンチポテト35 油 油 もち麦	たまねぎ20 にんじん5 たまねぎ20 しめじ6 とうもろこし6 パセリ0.4	ワイン 塩 こしょう クチャップ ソース 塩 フライオン 塩 こしょう 醤油	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.2 g
21 (火)	ごはん マーボナス あげじゃがのちゅうかあえ	黄のグループの食べ物について	牛乳 豚肉30 赤みそ5	ごはん 油 さとう はるさめ4 でんぷん ごま油	だけのこ12 なす30 たまねぎ20 パプリカ6 ピーマン6 ねぎ2 しょうが0.4 にんにく0.4 きゅうり20 にんじん4 キャベツ20	醤油 豆板醤 酒 みりん 甜面醤 酢 醤油	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.7 g
22 (水)	ごはん ブルコギ あおなとにくだんごのスープ	ブルコギについて	牛乳 豚肉40 赤みそ3 肉団子20	ごはん 油 ごま1 ごま油 さとう 油	もやし30 たまねぎ20 にんじん5 にら4 にんにく2 たまねぎ20 にんじん6 チンゲン菜15 しめじ6	醤油 塩 こしょう 酒 中華味 醤油 塩 醤油 こしょう	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.9 g
23 (木)	ピタパン タンドリーチキン フレンチサラダ まめまめトマトスープ	ピタパンについて	牛乳 鶏肉50①ヶ ヨーグルト5 油 ベーコン6 大豆5 ミックスピース10	ピタパン 油 じゃがいも25 さとう	にんにく0.3しょうが0.4トマトピューレ5 キャベツ15 にんじん5 きゅうり15 とうもろこし8 たまねぎ20 せりしー8 パセリ0.4 トマト缶10 トマトピューレ12 にんじん8	塩 こしょう ワイン カレー粉 塩 こしょう フレンチドレッシング クチャップ フライオン 塩 こしょう	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 28 g 食塩相当量 3.1 g
24 (金)	ごはん ささみのレモンソースがけ はるさめとごまつなのいためもの みそじる	はしの正しい持ち方について	牛乳 ささみ①ヶ40 豆腐20 油揚げ6 みそ9 いりこだし	ごはん でんぷん 油 さとう はるさめ6 ごま1 ごま油	レモン汁 小松菜12 にんじん4 とうもろこし5 たまねぎ20 しめじ5 ねぎ2	塩 こしょう 酒 醤油 醤油	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.3 g
27 (月)	ピザトースト とりにくとやさいのスープ ヨーグルト	カルシウムをとろう	牛乳 ツナ10 ベーコン8 チーズ10 鶏肉12 ヨーグルト①ヶ	パン 油 ごはん	たまねぎ10 ピーマン5 コーン6 マッシュルーム4 キャベツ20 にんじん5 しめじ5 たまねぎ20 パセリ0.4	ピザソース クチャップ フライオン 塩 ワイン こしょう	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.4 g
28 (火)	ごはん ちゅうかどん ささみとかいそうのサラダ	地産地消について	牛乳 豚肉30いか10かまぼこ5 ささみ10 海藻ミックス0.5	ごはん 油 でんぷん ごま油 ごま1	だけのこ10 にんじん8 たまねぎ20 白菜30 きくらげ0.5 しょうが0.4 キャベツ15 きゅうり15 にんじん7	鶏豚湯 中華味 醤油 塩 こしょう 青じそドレッシング	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.3 g
29 (水)	ごはん さかなのみそマヨやき しおごんぶあえ とりごぼうじる	魚を食べよう	牛乳 鮭40①ヶ みそ5 塩ごんぶ2 豆腐20 鶏肉10 かつおだし	ごはん ごま ごま油	ソテー オニオン7 キャベツ25 きゅうり15 にんじん7 にんじん5 小松菜10 ごぼう8	醤油 塩 醤油	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.7 g
30 (木)	ミルクパン なすのミートスパゲッティ イタリアンサラダ	なすについて	牛乳 牛ひき肉10 豚ひき肉10 粉チーズ1 ハム5	パン スパゲッティ25 さとう オリーブ油	たまねぎ25 なす15 にんじん7 しめじ5 グリーンピース5 にんにく トマト缶 トマトピューレ コーン5 キャベツ25 きゅうり15 パプリカ5	クチャップ フライオン 塩 こしょう イタリアンドレッシング	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.5 g
31 (金)	ごはん ユーリンチー やさいのしそあえ ぐたくさんみそじる	1年保護者試会 ユーリンチーについて	牛乳 鶏肉50①ヶ 豆腐20 油揚げ7 わかめ1 いりこだし みそ9	ごはん でんぷん 薄力粉 油 さとう ごま油 じゃがいも20	ねぎ4 しょうが0.4 にんにく0.4 キャベツ25 きゅうり15 にんじん5 ゆかり1 たまねぎ20 にんじん7 ねぎ2 えのきたけ5 しめじ5	塩 こしょう 醤油 酢 醤油	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.0 g

※都合によりこんだてが変更になる場合があります。

《お知らせ》

学校のHPにも献立表をのせています

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分(推奨表示含む27品目)は次のとおりです。

- ※フライオン…(小麦・大豆・牛肉) 中華味…(鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン) コンソメ…(乳・小麦・大豆・鶏肉) 鶏豚湯…(豚肉・鶏肉)
- ※1日…クリームソーダゼリー(大豆・ゼラチン)
- ※10日…いわしの生姜煮(小麦・大豆) ※13日…ちゃんぽん麺(小麦) 棒棒鶏ドレッシング(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
- ※14日…カレールウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも) ごまドレッシング(大豆・小麦・ごま) ※9日、16日…シチュールウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉)
- ※16日…チキン照り焼きパティ(小麦・鶏肉・大豆) ※17日…ひじき入りぎょうざ(小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉) ガラスープ(ポーク&チキン)(豚肉・鶏肉)
- ※21日…甜面醤(小麦・大豆・ごま) ※22日…肉団子(小麦・鶏肉・大豆・豚肉)
- ※23日…ピタパン(小麦・大豆) ※27日…ピザソース(鶏肉) ヨーグルト(乳・ゼラチン)
- ※28日…青じそドレッシング(大豆・りんご) ※30日…スパゲッティ(小麦) イタリアンドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)