

令和7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 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)	調味料	栄養価	
1 (木)	ミルクパン たんたんめん パンパンシーサラダ かしわもち	端午の節句につ いて	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 赤みそ ささみ	ミルクパン ちゃんぽんめん 油 すりごま ねりごま ミニかしわもち (アレルギー：無)	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが おろしにんにく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	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 たんばく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 28 g 24 g 2.2 g
2 (金)	ごはん しんじゃがのにくじゃが いそかあえ ふりかけ	さがのりにつ いて	牛乳 豚肉 かまぼこ きざみのり ふりかけ (ひじきばっば)	ごはん じゃがいも つきこんやく 油 さとう いりごま さとう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし きゅうり にんじん	醤油 うすくち醤油 酒 みりん 醤油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 23 g 15 g 1.7 g
5 (月)	こどもの日							
6 (火)	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
7 (水)	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 油揚げ 鶏肉 合わせみそ 白いんげん豆ペースト クラッシュ大	ごはん さとう さとう さといも	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 にんじん ねぎ	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 酢 削り節 いりこだし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 30.0 g 22 g 2.2 g
8 (木)	きなこあげパン ぶたにくとやさいのソテー 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 きなこ 豚肉 ベーコン 調理用牛乳	コッペパン あげ油 さとう 油 じゃがいも 油 さとう	キャベツ もやし にんじん コーン トマトピューレ トマト缶	塩 うすくち醤油 塩 こしょう ガラスープ (チキン) 白ワイン 塩 こしょう フイヨン ホワイトベース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 24 g 28 g 2.2 g
9 (金)	ごはん さばのにつけ きりぼしだいこんのごますあえ あつあげのみそしる	青魚につ いて	牛乳 さば 厚揚げ 合わせみそ	ごはん さとう いりごま さとう	しょうが 切干大根 きゅうり もやし にんじん たまねぎ 小松菜 にんじん	醤油 みりん 酒 醤油 酢 削り節 いりこだし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 26 g 19 g 2.5 g
12 (月)	ミルクパン ポークチャップ のりしおポテト レンズまめのスープ	レンズ豆につ いて	牛乳 豚肉 青のり レンズ豆 ベーコン	ミルクパン 油 でんぷん さとう フレンチポテト あげ油	たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 うすくち醤油 白ワイン フイヨン 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 26 g 27 g 2.1 g
13 (火)	むぎごはん チキンカレー キラキラフルーツ	主食につ いて	牛乳 鶏肉 中華つくね	麦ごはん じゃがいも 油 アセロラジュレ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン トマト缶 みかん缶 バイナップル缶 もも缶 ナタデココ	カレールウ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	687 Kcal 17.1 g 22.1 g 1.9 g
14 (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 赤みそ 中華つくね	ごはん 油 いりごま ごま油 さとう	もやし たまねぎ にんじん にら おろしにんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ	コチュジャン 醤油 酒 鶏豚湯 スープストック ツツツ うすくち醤油 塩	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	556 Kcal 25 g 16 g 1.7 g
15 (木)	しょくパン メンチカツ ドレッシングサラダ コーンスープ	緑のグルー プの食べ物につ いて	牛乳 彩り野菜とキャベツのミンチカツ ベーコン 調理用牛乳	食パン あげ油 油 さとう じゃがいも 油	キャベツ きゅうり むぎ枝豆 もやし にんじん たまねぎ にんじん パセリ コーン コーンクリーム	こしょう 酢 塩 白ワイン シチュールク 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 24 g 33 g 2.7 g
16 (金)	ちゅうかごもくごはん やきぎょうざ 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 クラッシュ大豆 鉄腕ギョーザ ベーコン	ごはん さとう ごま油 油	にんじん むぎ枝豆 しょうが おろしにんにく たけのこ 干ししいたけ	オイスターソース 醤油 ガラスープ (ポーク&チキン) みりん 酒 塩 こしょう 酒 塩 こしょう スープストック 鶏豚菜	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 21 g 27 g 1.8 g
19 (月)	しょくパン チョコクリーム シェパースパイ もちむぎいりスープ	シェパースパイ について	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 生クリーム 白いんげん豆ペースト ベーコン	食パン フラワークリームチョコ マッシュポテト パター 油 もち麦	たまねぎ にんじん おろしにんにく トマト缶 粉パセリ しめじ にんじん たまねぎ 大根 パセリ	ケチャップ デミグラスソース オリーブオイル 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース 白ワイン フイヨン 塩 こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 25 g 29 g 2.7 g
20 (火)	ごはん マーボーナス あげじゃがのちゅうかあえ	はるさめはな にからできて いる？	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆 赤みそ	ごはん 油 さとう はるさめ でんぷん ごま油 じゃがいも あげ油 ごま油 さとう	たけのこ なす たまねぎ 赤パプリカ ピーマン ねぎ しょうが おろしにんにく きゅうり にんじん キャベツ	酒 豆板醤 みりん 甜面醤 醤油 うすくち醤油 酢	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 20 g 19 g 1.7 g
21 (水)	ごはん あまダレからあげ ほうれんそうとコーンのサラダ とうふのみそしる	あまだれから あげにつ いて	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 合わせみそ	ごはん でんぷん あげ油 さとう いりごま	しょうが おろしにんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきだけ ねぎ	醤油 塩 こしょう 酒 ナムルドレッシング 削り節 いりこだし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 24 g 22 g 1.3 g
22 (木)	しょくパン ハニーマスタードチキン やさいソテー ミネストローネ	ただし手洗 いにつ いて	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	食パン はちみつ 油 じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ にんじん もやし コーン ピーマン にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ	塩 こしょう 粒マスタード 醤油 白ワイン うすくち醤油 塩 こしょう ケチャップ フイヨン 塩 こしょう ガラスープチキ ン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 33 g 19 g 2.6 g
23 (金)	ごはん いわしのしょうがに うめおかかあえ ごもくじる	魚を食べよう	牛乳 いわしのしょうが煮 かつお節 豚肉 豆腐	ごはん い	キャベツ きゅうり もやし にんじん ねり梅 干ししいたけ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	うすくち醤油 みりん 削り節 いりこだし 塩 うすくち醤油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 29 g 18 g 1.8 g
26 (月)	ミルクパン みそバターラーメン しゅうまい ちゅうかふうあえもの	黄色のグルー プの食べ物につ いて	牛乳 豚肉 赤みそ 米みそ 焼売 F e & ファイバー	ミルクパン 中華めん 油 パター ごま油 いりごま さとう ごま油	きくらげ もやし ねぎ コーン おろしにんにく キャベツ きゅうり もやし	うすくち醤油 スープストック 塩 こしょう ガラスープ (ポーク&チキン) 酢 うすくち醤油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 26 g 27 g 2.6 g
27 (火)	ごはん キムタクいため うおそうめんじる	キムタクいた めにつ いて	牛乳 豚肉 魚そうめん かまぼこ	ごはん 油 いりごま ごま油	白菜キムチ たくあん ねぎ もやし 干ししいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	醤油 みりん 塩 削り節 だし昆布 うすくち醤油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	557 Kcal 25 g 16 g 2.6 g
28 (水)	ごはん さかなのからあげ ごまあえ かぼちゃのみそしる	はしの正しい持 ち方につ いて	牛乳 白身魚 合わせみそ	ごはん でんぷん 薄力粉 あげ油 いりごま さとう	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	塩 こしょう 酒 みりん 醤油 削り節 いりこだし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 25 g 20 g 1.6 g
29 (木)	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 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン 油 油	たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	ピザソース ケチャップ 白ワイン フイヨン 塩 こしょう うすくち醤油 ガラスープチキン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 28 g 24 g 2.4 g
30 (金)	ごはん シシリアンライス (やきにく・そえやさい・一食マヨネーズ) ラビオリスープ	佐賀のB級グ ルメ、シシリ アンライスを 食べよう	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	ごはん 油 さとう	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり	一食卵なしマヨネーズ 醤油 酒 みりん 塩 フイヨン 塩 こしょう うすくち醤油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 26 g 28 g 1.3 g

※つこうによりこんだてが変更になる場合があります。