

令和5年度 5月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校

11(木)・12(金)：5年生 自然教室

日・曜	献立名	献立の材料 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。				エネルギー (kcal) たん白質 (g)	アレルギー表示 7品目 (小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かに)	
		主に体を 作るものになる・(赤)	主にエネルギーの もとになる・(黄)	主に体の調子を整える もとになる・(緑)	調味料			
1 月	五目ごはん おかか和え 若竹汁 かしわもち	牛乳	牛乳/油あげ	ごはん,強化米,サラダ油,三温糖	人参,ごぼう,干椎茸,枝豆	588	牛乳	
			かつお節	上白糖	板こんにやく			濃口・淡口しょうゆ,酒,みりん
			鶏肉,わかめ,かまぼこ	かしわもち	たけのこ,人参,玉葱,干椎茸			濃口しょうゆ
2 火	ごはん/うれしの茶ムース さばの塩焼き 蒸しかんころ煮 みそ汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米,うれしの茶ムース	切干大根,人参,さやいんげん	627	牛乳 嬉野茶ムース(乳) 丸天(卵)	
			さば	いりごま	塩,酒			濃口・淡口しょうゆ,酒,みりん
			丸天	三温糖,サラダ油	切干大根,人参,こんにやく,いんげん			煮干し(だし),みりん
3 水			● 憲法記念日 ●					
4 木			● みどりの日 ●					
5 金			● こどもの日 ●					
8 月	ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	キャベツ,玉ねぎ,人参,いんげん	629	牛乳 えび,うずら卵 ぎょうざ(小麦)	
			豚肉,えび,うずら卵	ごま油,かたくり粉	きくらげ,ヤングコーン			中華味,濃口しょうゆ,酒,塩,こしょう
			ぎょうざ	ごま油				
9 火	ごはん,ひじきふりかけ きつねうどん れんこんのきんぴら	牛乳	牛乳,ひじきふりかけ(卵,乳不使用)	ごはん,強化米	玉ねぎ,人参,葉ねぎ,干椎茸	685	牛乳 うどん麺(小麦)	
			鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん麺,サラダ油,三温糖	濃口しょうゆ,淡口しょうゆ			
			豚肉	ごま油,いりごま,三温糖	れんこん,人参,こんにやく,いんげん			濃口しょうゆ,酒,みりん
10 水	ごはん 肉団子の酢豚煮風 わかめスープ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	しょうが,にんにく,たけのこ	615	牛乳 肉団子(小麦)	
			肉団子(卵乳不使用)	揚げ油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,人参,ピーマン			中華味,濃口しょうゆ,酢,酒,塩
			豆腐,わかめ,かまぼこ	ごま,ごま油	玉ねぎ,人参,小松菜,干椎茸,葉ねぎ			トマトケチャップ,こしょう
11 木	食パン/りんごジャム マカロニグラタン カレースープ	牛乳	牛乳	食パン,りんごジャム	玉葱,人参,しめじ,パセリ	653	牛乳,マカロニ(小麦) 食パン(小麦・乳) ホワイトソース(小麦,乳) チーズ(乳),カレー粉(小麦)	
			鶏肉,ホワイトソース,チーズ	マカロニエルボ,サラダ油	玉葱,人参,枝豆,にんにく			白ワイン,ブイヨン,塩,こしょう
			牛乳,白いんげんピューレ	カレー粉,オリーブ油	キャベツ,マッシュルーム			からスープ,ブイヨン,濃口しょうゆ
12 金	ごはん,手巻きのり 肉じゃが こまつな和え	牛乳	牛乳,手巻きのり	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,人参,いんげん	633	牛乳	
			豚肉	三温糖	つきこんにやく			濃口しょうゆ,酒,みりん
			まぐろツチ	マヨネーズ,すりごま	キャベツ,人参,小松菜			淡口しょうゆ
15 月	キムタクごはん 黒糖ビーンズ 昆布和え ワンタンスープ	牛乳	牛乳/豚肉	ごはん,強化米,いりごま,ごま油	白菜キムチ,たくあん	545	牛乳 ワンタン(小麦)	
			昆布佃煮	黒糖ビーンズ	キャベツ,きゅうり,人参			濃口しょうゆ
			ベーコン	ワンタン,ごま油	玉ねぎ,人参,チンゲン菜,きくらげ,ねぎ			からスープ,中華味,淡口しょうゆ,塩,こしょう
16 火	ごはん,オレンジ 鶏肉と厚揚げのうま煮 ほうれん草のいそか和え	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	オレンジ	557	牛乳 うずら卵	
			鶏肉,厚揚げ,うずら卵	じゃがいも,サラダ油,三温糖	人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸			濃口しょうゆ,みりん,酒
			焼きのり	三温糖	さやいんげん,板こんにやく			濃口しょうゆ,みりん
17 水	ごはん 担々麺 おからサラダ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ,キャベツ,人参	757	牛乳 ちゃんぽん麺(小麦)	
			豚ひき肉,大豆の華,赤出みそ	ちゃんぽん麺,ごま油,三温糖	チンゲン菜,にんにく,きくらげ			濃口しょうゆ,酒,みりん,中華味
			おから	ねりごま	トウモロコシ,塩,こしょう			淡口しょうゆ,みりん,塩,酢
18 木	ピザトースト グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳	牛乳,ベーコン,チーズ	食パン,オリーブ油	マッシュルーム,ピーマン,玉葱	558	食パン(乳,小麦) チーズ(乳) 牛乳 マカロニ(小麦)	
			鶏肉,大豆	シエルマカロニ,サラダ油	トマト,きゅうり,パプリカ,小松菜			ピザソース,白ワイン,塩,こしょう
			ミックスビーンズ		玉葱,人参			ブイヨン,からスープ,塩,こしょう
19 金	ごはん 鮭ザンギ ハムサラダ なすと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	しょうが,にんにく	620	牛乳 薄力粉(小麦)	
			鮭	揚げ油,薄力粉,かたくり粉,ごま	キャベツ,きゅうり,人参,コーン			酒,みりん,濃口しょうゆ
			ハム	油揚げ,みそ,わかめ	なす,玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ			和風ドレッシング,淡口しょうゆ,こしょう
22 月	ごはん ハンバーグ もやしのソテー すまし汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ,キャベツ,人参	592	牛乳 ハンバーグ(小麦) ふ(小麦)	
			ハンバーグ(卵,乳不使用)	三温糖	もやし,コーン,ピーマン,赤パプリカ			デミタリス,トマトケチャップ,赤ワイン
			ハム	サラダ油	玉ねぎ,人参,小松菜,えのき			グスターリス,パプリカ,塩,こしょう
23 火	ごはん,青りんごゼリー マーボー春雨 中華サラダ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米,青りんごゼリー	にんにく,しょうが,干し椎茸	570	牛乳	
			豚ひき肉,大豆の華	春雨,三温糖,ごま油	たけのこ,人参,ねぎ,玉葱			濃口しょうゆ,トウモロコシ,酒
			米みそ,赤出みそ	すりごま,ごま油,三温糖	もやし,キャベツ,きゅうり,人参			中華味,塩,こしょう
24 水	ごはん,1食マヨネーズ シシリアンライス(焼肉) シシリアンライス(野菜) 野菜スープ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米,1食マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ,にんにく,しょうが	629	牛乳	
			豚肉	上白糖,いりごま,ごま油	キャベツ,コーン,赤パプリカ			酒,焼き肉のタレ,みりん,酒
			ベーコン	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,アスパラガス			塩
25 木	丸型コッペパン キャベツのミンチカツ オーロラサラダ コーンクリームスープ	シヨア	シヨア(ストロベリー)	丸型コッペパン		614	シヨア(乳),ミンチ(小麦) 丸型パン(小麦,乳) ホワイトソース(小麦,乳) スキムミルク(乳)	
			キャベツのミンチカツ(卵乳不使用)	揚げ油	キャベツ,人参			トマトケチャップ,こしょう,淡口
			ベーコン,ホワイトソース,牛乳	マヨネーズ	人参,玉葱,クリームコーン,コーン,パセリ			からスープ,白ワイン,パプリカ,塩,こしょう
26 金	麦ごはん チキンカレー チーズサラダ	牛乳	牛乳	ごはん,押麦,強化米	人参,玉葱,枝豆,にんにく	636	牛乳 チーズ(乳) カレー粉(小麦)	
			鶏もも肉,大豆	じゃがいも,サラダ油	キャベツ,パプリカ,きゅうり			チャツネ,赤ワイン,りんごピューレ
			ハム,チーズ	カレー粉				ブイヨン,ケチャップ,こしょう
29 月	ごはん,のりの佃煮 しょうゆラーメン かにかまサラダ	牛乳	牛乳,のり佃煮	ごはん,強化米,ごま	玉ねぎ,人参,葉ねぎ,もやし	539	牛乳 ラーメン(小麦)	
			豚肉,わかめ,かまぼこ	ラーメン麺,ごま油	コーン,きくらげ			鶏豚湯,淡口しょうゆ,酒,こしょう
			かにかま		キャベツ,きゅうり,人参,コーン			濃口しょうゆ,塩,こしょう,中華味,塩
30 火	ごはん さわらフライ ジャーマンポテト レンズ豆と野菜のスープ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ	620	牛乳 さわらフライ(小麦)	
			さわらフライ(卵,乳不使用)	揚げ油	ほうれん草,玉ねぎ,人参,にんにく			ブイヨン,塩,こしょう,パセリ粉
			ウィンナー	じゃがいも,オリーブ油	ほうれん草,玉ねぎ,人参,にんにく			からスープ,トマトソース,塩,こしょう
31 水	ごはん タンダーチキン マカロニサラダ はんぺん汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	人参,玉葱,小松菜,えのき,ねぎ	625	牛乳 ヨーグルト(乳)	
			鶏肉,ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ,パプリカ,きゅうり			カレー粉,白ワイン,塩,こしょう
			ハム	はんぺん(卵不使用),わかめ	玉ねぎ,小松菜,人参,えのき,ねぎ			淡口しょうゆ,こしょう

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。また、醤油(ドレッシング類を含む)・穀物酢の小麦の表示はしていません。
 ※本学で使用しているベーコン・ハム・ウィンナー、かまぼこ、マヨネーズ・ドレッシング(ごま・フレンチ・コールスローなど)は、卵・乳不使用の製品です。
 ※ご不明な点は栄養職員までお尋ねください。