2023年

# ［　5月　こんだてよていひょう　］

伊万里市学校給食センター

1(小学校)

| 日 | こんだてめい | 牛乳 | ざいりょうめいと体の中でのはたらき<br>あかのなかま<br>おもに体をつくる<br>もとになるたべもの | きいろのなかま<br>おもにエネルギー<br>のもとになるたべもの | みどりのなかま<br>おもに体のちょうしをととのえる<br>もとになるたべもの | ちょうみりょう | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 601 kcal |
| | たんたんめしのぐ | | ぶたにく　みそ | さとう　でんぷん<br>ごま　あぶら | にんにく　しょうが　しいたけ<br>たまねぎ　にんじん　ねぎ | さけ　みりん　しょうゆ<br>トウバンジャン | |
| | かにしゅうまい | | （ぎょにくのすりみ　かにF　とうふ　たまごC　だいず） | (こむぎこA　ぱんこA　あぶら<br>でんぷん　さとう） | たまねぎ | しお | |
| (月) | もずくスープ | | もずく　とうふ | ごまあぶら | チンゲンサイ　えのき<br>たまねぎ　にんじん | とりがら　しょうゆ<br>さけ　しお　こしょう | 22.8 g |
| 2 | わかめごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 683 kcal |
| | ししゃもフリッター | | （ししゃも） | （こむぎこA　でんぷん）<br>あぶら | | | |
| | ごぼうのサラダ | | | ごまドレッシングC | ごぼう　きゅうり　にんじん<br>コーン | こしょう　しお<br>しょうゆ | |
| (火) | ビーンズシチュー/こどものひデザート | | ベーコン　あかいんげんまめ<br>だいず　ぎゅうにゅうD　なまクリームD | じゃがいも　あぶら　さとう　とうにゅういりデザート | たまねぎ　にんじん　しめじ | ホワイトベース<br>ホワイトルー　こしょう しお | 24.4 g |
| 8 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 551 kcal |
| | さばのしょうがに | | （さば） | （さとう　でんぷん） | （しょうが） | （みりん　しお<br>しょうゆ） | |
| | おかかあえ | | かつおぶし | さとう | こまつな　にんじん　もやし<br>キャベツ | しお　しょうゆ | |
| (月) | たまねぎのみそしる | | とうふ　あぶらあげ<br>わかめ　みそ | | たまねぎ　しめじ　ねぎ | にぼし | 22.4 g |
| 9 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 584 kcal |
| | とりにくのしおこうじやき | | とりにく | あぶら | | しょうゆ<br>しおこうじ | |
| | にくじゃが | | ぶたにく | じゃがいも　こんにゃく<br>さとう　あぶら | にんじん　いんげん<br>たまねぎ　しいたけ | しょうゆ　さけ<br>みりん　かつおぶし | |
| (火) | てづくりふりかけ | | しらすぼし　きざみのり<br>あおのり | ごま　ごまあぶら　さとう | | みりん　さけ　しょうゆ | 31.6 g |
| 10 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 66.2 kcal |
| | あじのマヨネーズやき | | あじ | たまごぬきマヨネーズ<br>パンこA | たまねぎ　パセリ | しお　こしょう | |
| | ポテトのチーズに | | ウインナー　チーズD | じゃがいも　あぶら | にんじん　パセリ | やさいブイヨン　しお<br>こしょう | |
| (水) | レタスとコーンのスープ | | ベーコン | | たまねぎ　にんじん<br>レタス　コーン　クリームコーン | とりがら　しょうゆ<br>しお　こしょう | 28.4 g |
| 11 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 581 kcal |
| | チンジャオロースー | | ぶたにく | でんぷん　あぶら<br>ごまあぶら　さとう | しょうが　にんにく　エリンギ<br>たけのこ　ピーマン　にんじん | さけ　しょうゆ<br>オイスターソース | |
| | きゅうりのそくせきづけ | | | さとう　ごまあぶら<br>うーゆ | きゅうり　パプリカ | しょうゆ　す<br>しお | |
| (木) | つくねいりたまごスープ | | たまごC　（とりにく） | ごまあぶら　でんぷん<br>（パンこA　さとう　あぶら） | たまねぎ　にんじん　しめじ<br>チンゲンサイ　（にら　にんにく） | さけ　しお　しょうゆ　こしょう<br>とりがら　（オイスターソース） | 27.1 g |
| 12 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 607 kcal |
| | サクッとじゃがいもコロッケ | | （ぎゅうにく　たまごC　だいず　だっしふんにゅうD） | （じゃがいも　あぶら　さとう　ぱんこAD<br>こむぎこA　でんぷん　あぶら） | （たまねぎ） | （しお） | |
| | ひじきサラダ | | ひじき　まぐろみずに | さとう　オリーブあぶら | キャベツ　きゅうり　にんじん | す　レモンかじゅう<br>しょうゆ　しお | |
| (金) | こまつなのみそしる | | あつあげ　みそ<br>わかめ | じゃがいも | たまねぎ　こまつな | にぼし | 18.9 g |
| 15 | ゆかりごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | ゆかり | 554 kcal |
| | ほうれんそうオムレツ | | （たまごC） | （あぶら　でんぷん） | （ほうれんそう） | （しお） | |
| | アスパラガスのサラダ | | | わふうドレッシング | アスパラガス　きゅうり<br>パプリカ　コーン | しお | |
| (月) | ミネストローネ | | ベーコン | さとう　もちむぎ<br>あぶら | にんにく　パセリ　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ　トマト | しお　こしょう　ワイン<br>ケチャップ　やさいブイヨン | 17.2 g |
| 16 | ごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ | | | 604 kcal |
| | あじのごまころもやき | | あじ | ごま　さとう　あぶら | しょうが | しお　しょうゆ<br>みりん　さけ | |
| | いそかあえ | | のり | さとう | もやし　にんじん<br>ほうれんそう | しょうゆ　しお | |
| (火) | ちくぜんに | | とりにく　さつまあげ | じゃがいも　さとう<br>こんにゃく　あぶら | にんじん　いんげん　たけのこ<br>しいたけ　れんこん　ごぼう | しょうゆ　みりん<br>さけ　かつおぶし | 29.4 g |
| 17 | むぎごはん | ○ | ≪ぎゅうにゅうD≫ | こめ　むぎ | | | 631 kcal |
| | ちゅうかどんのぐ | | ぶたにく　えびF　いか<br>かまぼこ　うずらのたまごC | さとう　ごまあぶら<br>でんぷん　あぶら | たまねぎ　にんじん　キャベツ<br>しいたけ　たけのこ　こまつな　しょうが | さけ　しょうゆ<br>とりがら | |
| | はるまき | | （ぶたにく） | （あぶら　こむぎこA　こめこ<br>はるさめ　でんぷん　さとう） | （にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>しょうが　しいたけ） | （しょうゆ　しお） | |
| (水) | さんしきあえ | | ロースハム | さとう　ごまあぶら | もやし　ピーマン | しょうゆ　しお | 25.7 g |

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。