[　5月　献　立　予　定　表　]

伊万里市学校給食センター

2023年　　1（中学校）

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
1	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			726 kcal
	坦々飯の具		豚肉　味噌		人参　ねぎ	にんにく　生姜 椎茸　玉ねぎ	三温糖　でん粉	ごま　ねりごま 油	酒　みりん　醤油 豆板醤	
	かに焼売		(鶏肉すり身　大豆　かにF 豆腐　卵C)			玉ねぎ	(小麦粉A　パン粉A 砂糖　でん粉)	油	塩	
(月)	もずくスープ		豆腐	もずく	チンゲン菜 人参	えのき　玉ねぎ		ごま油	とりがら　醤油　酒 塩　こしょう	26.4 g
2	わかめごはん　こどもの日	○		≪牛乳D≫ わかめ			米			831 kcal
	ししゃもフリッター		ししゃも				小麦粉A　でん粉	油		
	ごぼうのサラダ					こぼう　きゅうり 人参　コーン		胡麻ドレッシングC	こしょう　塩　醤油	
(火)	ビーンズシチュー/こどもの日デザート		ベーコン　赤いんげん豆 大豆	牛乳D　生クリームD	人参	玉ねぎ　しめじ	じゃがいも 豆乳入りデザート	油	ホワイトベース　ホワイトルー　塩 こしょう	27.6 g
8	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			691 kcal
	鯖の生姜煮		鯖			生姜	でん粉 砂糖		醤油　みりん　塩	
	おかか和え		鰹節		小松菜　人参	もやし　キャベツ		三温糖	塩　醤油	
(月)	玉ねぎの味噌汁		豆腐　油あげ 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ　しめじ			煮干し	26.5 g
9	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			726 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉					油	醤油　塩麹	
	肉じゃが		豚肉		人参　いんげん	椎茸　玉ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	三温糖　油	醤油　酒　みりん 鰹節	
(火)	手作りふりかけ			しらす干し　のり　青のり			砂糖	ごま　ごま油	醤油　酒　みりん	26.5 g
10	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			792 kcal
	鰺のマヨネーズ焼き		鰺		パセリ	玉ねぎ	パン粉A	卵ぬきマヨネーズ	塩　こしょう	
	ポテトのチーズ煮		ウインナー	チーズD	人参　パセリ		じゃがいも	油	野菜ブイヨン　塩　こしょう	
(水)	レタスとコーンのスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ　レタス　コーン　クリームコーン			とりがら　醤油　塩 こしょう	31.6 g
11	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			726 kcal
	チンジャオロースー		豚肉		ピーマン　人参	生姜　にんにく エリンギ　筍	でん粉　三温糖	油　ごま油	酒　醤油 オイスターソース	
	きゅうりの即席漬け				パプリカ	きゅうり	三温糖	ごま油　ラー油	醤油　酢　塩	
(木)	つくね入り卵スープ		卵C　（鶏肉）		人参　チンゲン菜（にら）	玉ねぎ　しめじ（にんにく）	でん粉　（パン粉A　砂糖）	ごま油　（油）	酒　塩　醤油　とりがら　こしょう　（オイスターソース）	33.1 g
12	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			721 kcal
	サクッとじゃがいもコロッケ		（牛肉　卵C 大豆）	（脱脂粉乳D）		（玉ねぎ）	（じゃがいも　パン粉AD 小麦粉A　でん粉）	（砂糖　油）	（塩）	
	ひじきサラダ		まぐろ水煮	ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり	三温糖	オリーブ油	酢　塩　レモン果汁 醤油	
(金)	小松菜の味噌汁		味噌　厚揚げ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	21.4 g
15	ゆかりごはん	○		≪牛乳D≫			米		ゆかり	710 kcal
	ほうれん草オムレツ		（卵C）		（ほうれん草）		（でん粉）	（油）	（塩）	
	アスパラガスのサラダ				アスパラガス パプリカ	きゅうり　コーン		和風ドレッシング	塩	
(月)	ミネストローネ		ベーコン		人参　パセリ トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ	三温糖　もち麦	油	塩　こしょう　ケチャップ　野菜ブイヨン　ワイン	21.5 g
16	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			727 kcal
	鰺のごま衣焼き		鰺			生姜	三温糖	ごま　油	塩　みりん　酒 醤油	
	磯香和え			のり	人参　ほうれん草	もやし	三温糖		醤油　塩	
(火)	筑前煮		鶏肉　さつま揚げ		人参　いんげん	たけのこ　椎茸 れんこん　ごぼう	こんにゃく　じゃがいも　三温糖	油	醤油　みりん　酒 かつお節	32.5 g
17	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			781 kcal
	中華丼の具		豚肉　えびF　いか 蒲鉾　うずらの卵C		人参　小松菜	玉ねぎ　キャベツ　椎茸 たけのこ　生姜	三温糖　でん粉	ごま油　油	酒　醤油　とりがら	
	春巻き		(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ　キャベツ 椎茸　生姜)	(小麦粉A　米粉　春雨 でん粉　砂糖)	(油)	(醤油　塩)	
(水)	三色和え		ロースハム		ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	醤油 塩	29.2 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。