



[5月 献立予定表]



伊万里市学校給食センター

2023年

2 (中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー たんぱく質
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
18 (木)	ごはん			《牛乳D》			米			791 kcal
	鶏肉の香草焼き	鶏肉						オリーブ油	酒 香草パウダー	
	スパゲティソテー	ベーコン			赤パプリカ ほうれん草	玉ねぎ にんにく	スパゲティA	オリーブ油	塩 醤油 こしょう	33.8 g
	パンブキンポタージュ	豆ペースト	牛乳D 生クリームD		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ		油	塩 こしょう ホワイトルーフ ホワイトベーズ	
19 (金)	ごはん			《牛乳D》			米			808 kcal
	竹輪の新茶揚げ	ちくわ					小麦粉A でん粉	油	抹茶 粉茶 塩	
	ポテトサラダ	ローズハム	チーズD			きゅうり りんご	じゃがいも	卵ぬきマヨネーズ	塩 りんご酢 こしょう	15.3 g
	みそけんちん汁	味噌 豆腐 油揚げ			人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ ごぼう	こんにゃく		醤油 出し昆布 かつお節	
22 (月)	麦ごはん／一食マヨネーズ			《牛乳D》			米 麦	1食卵ぬきマヨネーズ		723 kcal
	シシリアン（焼肉）	豚肉				生姜 にんにく	三温糖 でん粉	油 ごま	塩 みりん 醤油 りんごビューレ	
	シシリアン（野菜）				パプリカ	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング		塩	30.6 g
	わかめとチンゲンサイのスープ	焼き豚ACD	わかめ	人参 チンゲン 菜	玉ねぎ しめじ			ごま油	とりがら 酒 醤油 塩 こしょう	
23 (火)	ごはん			《牛乳D》			米			767 kcal
	鯖の揚げ煮	鯖					でん粉 三温糖	油	塩 酒 みりん 酢 醤油	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	ごぼう 椎茸	三温糖 こんにゃく		油	醤油 みりん 酒	31.7 g
	豆乳入り味噌汁	厚揚げ 味噌 豆乳		人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しめじ 生姜				煮干し	
24 (水)	麦ごはん			《牛乳D》			米 麦			791 kcal
	チキンカレー	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	カレールー チャップ クチャップ フスターソース		23.2 g
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルトD スキムミルクD		みかん バイロ 黄 桃 パナナ					
25 (木)	ごはん			《牛乳D》			米			734 kcal
	白身魚の天ぷら	(ホキ)					(小麦粉A でん粉)	油	(塩)	
	きゅうりの土佐和え	鯉節		人参	きゅうり もやし 生姜	三温糖			醤油 塩	27 g
	ぐる煮	厚揚げ		人参 絹さや	大根 ごぼう 椎茸	じゃがいも こんにゃく 三温糖			煮干し しょうゆ みりん	
26 (金)	ごはん			《牛乳D》			米			711 kcal
	豚肉の味噌焼き	豚肉 味噌			生姜	三温糖			醤油 酒 みりん	
	ほうれん草のごま和え	油揚げ		ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま		醤油 塩	30.8 g
	すまし汁	(トビウオ)	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき	(でん粉)			出し昆布 塩 かつお 節 酒 醤油	
29 (月)	食パン			《牛乳D》			食パンAD			722 kcal
	白身魚フライのソースかけ	(ホキ)					三温糖 (パン粉A 小麦粉A でん粉)	(油)	ウスターソース 醤油 クチャップ 塩	
	コールスローサラダ	ローズハム		パプリカ	きゅうり キャベツ		卵ぬきマヨネーズ		醤油 塩	28.7 g
	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン 豆ペースト	牛乳D スキムミルクD	ほうれん草 人参	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油		ホワイトルーフ 塩 こしょう	
30 (火)	麦ごはん			《牛乳D》			米 麦			751 kcal
	キムタクチャーハンの具	豚肉		ニラ	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ	三温糖	ごま油 油		酒 みりん 醤油	
	鶏肉と根菜のつくね	(鶏肉 大豆)			(玉ねぎ れん こん ごぼう)	(里芋 でん粉 パン粉A)	(ごま油 砂糖)		(かつお節エキス 塩 醤油)	29.6 g
	かに玉スープ	かに蒲鉾 卵C		人参 絹さや	玉ねぎ しめじ	でん粉	ごま油		とりがら 醤油 塩 こしょう	
31 (水)	ごはん			《牛乳D》			米			808 kcal
	手作りトンカツ	豚肉					でんぷら粉A パン粉A	油	塩 こしょう	
	ごぼうのしぐれ煮	牛肉		いんげん	ごぼう 生姜	三温糖 こんにゃく		油	醤油 酒 みりん	31.7 g
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌 豆腐		絹さや	玉ねぎ	じゃがいも			煮干し	

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

端午の節句と食べ物・行事