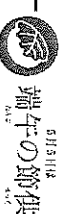




令和8年度 5月 学校給食予定献立表 (南小)



左賀市立東与賀小学校

※送料別注 要する場合はお申し込み下さい。

給食目標 たのしく たべよう！

日(曜)	献立名	食 品		名 当	調味料	献立の趣意			
		赤:おもに体をつくるもと	黄:エネルギーのもと			緑:おもに体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)
1 (金)	ミルカパン	牛乳1本	米72, 強化米	生薬、にんにく	みりん、酒	592	29.5	5.0	
7	ぶたにのジュースに ホチムチラタ	豚肉40 汁ナ5	三温糖1, 練乳2.4, ごま1.6 油0.4, かん兼汁7, はちみつ2, 片栗粉0.5 じゃが芋40, ノンエッグマヨネーズ6	人参4, こんにゃく10, さやいんげん5 玉ねぎ15, 人参7, 薬ねぎ2, 干し椎茸0.4	ケチャップ、醤油 こしょう	佐賀県は玉ねぎの産地です。生産量トップで全国2位です。1学期の給食で使っているのも佐賀県産です。	620	26.7	3.9
8 (金)	オニオンスープ	牛乳1本	米72, 強化米	玉ねぎ40, 人参4, フスマヨ5, マッシュルームA.5, パセリ	昆布、削り節、塩、醤油、酒	おはじの持ち方を学びながら、正しい持ち方、使い方ができていますか？	611	20.6	5.7
11 (月)	おからのごまみそやき ひじきのVのために どうぶとおからのすましじる	牛乳1本 さわら40, 米味噌4, 7 ちくお5, ひじき, 油揚げ5, ゆで大豆8 豆腐20, わかめ0.5	米72, 強化米 三温糖0.8 ごま1.6, ごま油0.4, 三温糖0.8 揚げ油	生薬、にんにく、玉ねぎ22, 人参8, ピーマン6 干し椎茸0.4, たけのこ缶8.5, にら3 人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	煮干 酒、醤油	血の材料になる鉄分たっぷりです。たんぱく質も多く、たんぱく質を補えます。	620	25.2	6.1
12 (水)	ごはん にじやがコロコック ごもきんひら	牛乳1本 肉じゃがコロコック50 豚肉8	揚げ油	人参4, 三温糖1.5, ごま油0.4, ごま1 春雨4, スライス1個/国産いちごジャム1個	オリーブオイル、酒	食卓では、食器がきれいなので、お誕生おめでとうのメッセージカードをプレゼントし、お楽しみも成長しよう！	626	27.8	5.8
13 (水)	きりぼししたいごんのみそしる	牛乳1本 豚肉16, さつまいも揚げ6.3, いんち8 合わせ味噌4, 赤だし味噌3	米72, 強化米(鉄) ごま油0.5, スライス1個/国産いちごジャム1個 ごま0.8, 焼酎ごまトッピング5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	焼きたけのこ(えび有り) ケチャップ、塩、酒	毎月19日「食育の日」です。健康にいい和食メニューを推奨します。	646	21.2	6.9
14 (水)	やさそば ミルカパン / ジャム かみかみサラダ	牛乳1本 豚肉16, さつまいも揚げ6.3, いんち8 かつお節0.5	米72, 強化米(鉄) ごま油0.5 ごま0.8, 焼酎ごまトッピング5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	5月生まれのみなさん！お誕生おめでとうのメッセージカードをプレゼントし、お楽しみも成長しよう！	626	27.8	5.8
15 (水)	わさびごはん、チキーン ホカカレ	牛乳1本 豚肉28	米70, 精麦4.7, 強化米/国産りんごジュース30 じゃが芋も50 油0.4	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	毎月19日「食育の日」です。健康にいい和食メニューを推奨します。	646	21.2	6.9
18 (月)	ごはん にじやが いそあえ なすのみそしる	牛乳1本 さわら40 のり0.6, かまぼこ5 厚揚げ20, わかめ0.5, 米味噌4, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米(鉄) 三温糖0.5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	毎月19日「食育の日」です。健康にいい和食メニューを推奨します。	602	24.8	3.3

日(曜)	献立名	食 品		名 当	調味料	献立の趣意			
		赤:おもに体をつくるもと	黄:エネルギーのもと			緑:おもに体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)
19 (水)	おからごはん じゃがもちのたまごほろに	牛乳1本 / おからご飯の素2 豚ひき肉25, 大豆10	米72, 強化米 じゃがもち54, 油0.6, 三温糖2.4	生薬、玉ねぎ24, 人参8, ごぼう12, 干し椎茸0.4 こんにゃく20, 枝豆5 ほうれん草13, もやし15, 人参5, えのき7	酒、塩、醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	590	23.4	9.3
20 (水)	おむすび ホキチン(青さ入り) ごますあえ	牛乳1本 ホキチン(青さ入り)40 オニオンペンチ6	米72, 強化米(鉄) 揚げ油 ごま1.5, 三温糖1.2	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、酢	骨の材料になるカルシウムたっぷりです。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	625	24.4	3.7
21 (水)	ミルカパン、ジャム なすとトマトのスパゲティ	牛乳1本 コーンA.8	米72, 強化米(鉄) トマト缶20, ほうれん草10, パセリ	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	ケチャップ、ピザソース、塩、こしょう	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	605	24.3	4.1
22 (金)	ごはん ぶたにのステーキとやき フレッシュサラダ	牛乳1本 豚肉60 コーンA.8	米72, 強化米(鉄) ワーベリンジャムA7 三温糖1.6, オリーブ油1.4 油0.4	生薬0.6 人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん、塩 塩、こしょう	食卓では、食器がきれいなので、お誕生おめでとうのメッセージカードをプレゼントし、お楽しみも成長しよう！	602	25.5	1.8
25 (月)	ごはん いそあえ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳1本 いわしのしほがに チキーン、ささみ水蒸し 厚揚げ25, わかめ0.5, 米味噌4.1, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米 揚げ油 和風トッピング5 じゃがもち32 米72, 強化米(鉄) ノンエッグマヨネーズ5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	620	24.0	2.6
26 (水)	ごはん ひじきのサラダ じゃがもちのたまごほろに	牛乳1本 ひじき1.3, チーズ5 油揚げ5, 米味噌2.4, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米 揚げ油 和風トッピング5 じゃがもち32 米72, 強化米(鉄) ノンエッグマヨネーズ5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	620	24.0	2.6
27 (水)	ごはん いそあえ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳1本 いわしのしほがに チキーン、ささみ水蒸し 厚揚げ25, わかめ0.5, 米味噌4.1, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米 揚げ油 和風トッピング5 じゃがもち32 米72, 強化米(鉄) ノンエッグマヨネーズ5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	620	24.0	2.6
28 (水)	ごはん いそあえ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳1本 いわしのしほがに チキーン、ささみ水蒸し 厚揚げ25, わかめ0.5, 米味噌4.1, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米 揚げ油 和風トッピング5 じゃがもち32 米72, 強化米(鉄) ノンエッグマヨネーズ5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	620	24.0	2.6
29 (金)	ごはん いそあえ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳1本 いわしのしほがに チキーン、ささみ水蒸し 厚揚げ25, わかめ0.5, 米味噌4.1, 合わせ味噌4.7	米72, 強化米 揚げ油 和風トッピング5 じゃがもち32 米72, 強化米(鉄) ノンエッグマヨネーズ5	人参4, 人参7, 人参10, トマト缶6 しめじ5, りんごピュール3 人参8, コーン6	醤油、みりん	おなかをきれいにする食物繊維です。おからのたんぱく質は、たんぱく質を補えます。	620	24.5	2.3

4年生校外学習
地産地消費
お誕生日給食
地産地消費