

# 令和6年度 5月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：より良い食事の仕方を身につけよう

都合により献立が変わることがあります。

中原中学校

にち 日 曜	こんだて の 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
1 水	五目ずし	ごはん、上白糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、かんぴょう、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩	723	24.6	344
	牛乳		牛乳			がっつにちひたんごせつくこせいちよ 5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句ともいい、子どもたちの成長を いわざようじしそんはんえいびようきまねがこ 祝う行事です。子孫繁栄や病気に負けないようにと願いを込めて、かしわ餅やちま きを食べます。今日は、かしわ餅を出しています。葉っぱをとって食べてください。		
	ごまあえ	いりごま、ねりごま、三温糖		ほうれんそう、もやし、キャベツ	しょうゆ			
	はんぺん汁		はんぺんおわん種(やまいも)、わかめ	玉葱、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
	かしわもち	かしわもち						
2 木	ミルクパン	ミルクパン				792	29.7	346
	牛乳		牛乳			あまなつなついつしゅあまづにがとくちよかんきつういしゅ 甘夏は、夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦み特徴の柑橘類です。収 うかくあとすずばしよほかんす 穫した後、涼しい場所で保管し、酸っぱさを飛ばしています。よく味わってたべましょ う。		
	ラーメン	中華めん、	豚肉、赤みそ、米みそ	もやし、きくらげ、チンゲンサイ、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが	鶏豚湯、しょうゆ、酒、塩、ごしょう、りんごピューレ			
	中華サラダ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢、しょうゆ			
	甘夏みかん			甘夏みかん				
7 火	ごはん	ごはん、強化米				811	32.2	365
	牛乳		牛乳			あまなつなついつしゅあまづにがとくちよかんきつういしゅ 甘夏は、夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦み特徴の柑橘類です。収 うかくあとすずばしよほかんす 穫した後、涼しい場所で保管し、酸っぱさを飛ばしています。よく味わってたべましょ う。		
	シシリアン(具)	三温糖	牛肉	玉葱、しょうが、にんにく、	りんごピューレ、しょうゆ、酒、本みりん	さがしとうちほんうえやさいあまからいた シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。ご飯の上に野菜と甘辛いウレで炒め ぎゅうにくしあたりにマヨネーズをかけて食べる料理です。ぜひ乗せて食べてみて ください。		
	シシリアン野菜/マヨネーズ	和風ドレッシング、エッグケアマヨネーズ(卵なし)		キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩			
	野菜スープ		鶏肉	玉葱、にんじん、キャベツ、えのきたけ	白ワイン、食塩、白ごしょう、がらすーブポー			
8 水	ごはん	ごはん、強化米				798	25.9	436
	牛乳		牛乳			がっつきゅうちよせつういしゅ 5月の給食目標は、「より良い食事のしかたを身につけよう」です。食器は手にもって たてていただきますか？持てないときは、手をそえて食べましょう。正しいはしの持ち方はで きていますか？正しいはしの持ち方を身につけましょう。		
	肉団子の甘酢あん	かたくり粉、なたね油、三温糖	ミートボール	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、青ピーマン、れんこん	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ			
	中華スープ		豚肉、わかめ	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、もやし	がらすーブチキン、しょうゆ、酒、食塩			
	フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁風プリン						
9 木	ミルクパン	ミルクパン(乳)				776	35.0	431
	牛乳		牛乳			あまなつなついつしゅあまづにがとくちよかんきつういしゅ 甘夏は、夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦み特徴の柑橘類です。収 うかくあとすずばしよほかんす 穫した後、涼しい場所で保管し、酸っぱさを飛ばしています。よく味わってたべましょ う。		
	タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(乳)	しょうが、にんにく	食塩、白ごしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ	りょうりとりく タンドリーチキンはインド料理のひとつです。鶏肉にヨーグルトや香辛料で下味をつけ て焼いています。本場インドでは、タンドールという釜で焼いて作ることから、タンド リーチキンと言います。		
	コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、サラダ油、食塩、白ごしょう			
	ポテトスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	がらすーブチキン、ブイヨン、しょうゆ、食塩、白ごしょう			
10 金	ごはん/しそひじき	ごはん、強化米	しそ味ひじき			803	30.1	384
	牛乳		牛乳			まいにちつかはしもかたただ 毎日使うお箸、おはしの持ち方は正しくできていますか。お箸が上手に使えない と、おいしい料理が、口まで届きません。毎日練習することで、上手に使うことができ ようになります。正しく持って、おいしく料理を食べましょう。		
	白身魚フライ	薄力粉、パン粉、なたね油	ホキ		食塩、白ごしょう			
	野菜炒め	なたね油	豚肉	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩、白ごしょう			
	とうふ汁	ごんにやく、さといも	鶏肉、豆腐、米みそ	だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ	酒、煮干しだし			
13 月	ごはん	ごはん、強化米				725	30.5	406
	牛乳		牛乳			じぶんせいで 自分がどのような姿勢で食べているか、気にしたことがありますか？悪い姿勢で食べ ると、周りの人が嫌な思いをするだけでなく、食べこぼしたり、のどにつまらせることにも なります。姿勢よく食べましょう。		
	鶏肉の梅肉焼き	三温糖	鶏肉		ねり梅、しょうゆ、本みりん			
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	みそ汁		厚揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	煮干しだし			
14 火	ごはん	ごはん、強化米				704	27.0	314
	牛乳		牛乳			さわらは、サバの仲間魚で、成長するたびに名前が変わる出世魚です。大き くなるにつれて、さごしーなぎーさわらと名前が変わります。さわらはかんじ で、魚へんに春(鱈)と書きます。塩焼きやみそ焼き、唐揚げなどにしてたべ ます。		
	さわらの竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油	さわら	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん			
	昆布あえ	三温糖	塩昆布	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	すまし汁		焼き竹輪、わかめ	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、水			
15 水	焼き肉チャーハン	ごはん、強化米	牛肉	玉葱、ごぼう、にんじん、にんにく	水、しょうゆ、酒、食塩、白ごしょう	744	32.1	281
	牛乳		牛乳			きゅうりゅう 牛乳やヨーグルトには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。カルシウ ムは体の成長に欠かせないので、毎日しっかりとしましょう。		
	パンバンジー	上白糖、いりごま	チキンささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、穀物酢、酒			
	チンゲンサイのスープ		豚肉	キャベツ、チンゲンツァイ、玉葱、きくらげ	がらすーブポー、酒、しょうゆ、食塩、白ごしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)					
16 木	食パン/りんごジャム	食パン/りんごジャム				845	38.9	344
	牛乳		牛乳			だひひょうていりょうり ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理のひとつです。豆と豚肉のト マト味の煮込み料理です。給食では、大豆を使っていますが、アメリカで は、白いんげん豆が多く使われています。大豆には、たんぱく質だけでなく、 食物繊維や、鉄など、たくさんの栄養が含まれています。		
	ポークビーンズ	じゃがいも、大麦、三温糖	大豆、豚肉	玉葱、にんじん、にんにく、パセリ、トマト、パセリ、	トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、本みりん、食塩、白ごしょう、トマトピューレ			
	ツナコーンサラダ	コーンクリームドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン				
	中学校のみ照り焼きハンバーグ		照り焼きハンバーグ					

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
17金	ごはん	ごはん、強化米			712	31.7	474	
	牛乳		牛乳					
	豚肉とじゃがいも炒め	じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	きゅうしよく まいにち げんき す えいよう かんが 給食は、毎日を元気に過ごすことができるように栄養のバランスを考えて		
	おかかあえ	三温糖	かつおぶし	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ	つく けんこう せいちよう 作っています。健康に成長できるよう、しっかりよくかんで食べましょう。		
	かきたま汁		鶏肉、たまご	玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、水			
20月	運動会の代休							
21火	ごはん	ごはん、強化米			704	34.9	363	
	牛乳		牛乳					
	鮭のてり焼き		鮭	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	てあら じょうす ゆびきき ゆび つ ね あら のこ おお 手洗いは上手にできていますか？ 指先や、指の付け根は洗い残が多い		
	春雨の酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	もやし、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ	ぶらん かんせんしよまほう せつけん あわた ゆび ゆび あいた 部分です。感染症 予防のためにも、石鹸を泡立てて、指と指の間まで		
	みそ汁	じゃがいも	油あげ、米みそ	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、葉ねぎ	煮干しだし	あ しっかり洗いましょう。		
22水	ごはん	ごはん、強化米			836	31.8	273	
	牛乳		牛乳					
	鶏の揚げ煮	でん粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒	あさ た あさ たいせつ やくめ のう 朝ごはんは食べてきましたか？ 朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギー		
	ごまドレッシングサラダ	ごまクリームドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン		を おぎない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜 休んでいた体を		
	ワントンスープ	ウエブワントン	豚肉	玉葱、葉ねぎ、もやし	からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	げんき うご い た 元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
23木	黒糖パン	黒糖パン			744	35.7	357	
	牛乳		牛乳					
	オムレツ		トマトオムレツ (卵)			みなさんは、給食をのこさず食べていますか。食べ物は、それぞれがった栄		
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん		いようそ からだなか た もの からだ 養素をふくみ、体の中でののはたらきがあります。ひとつの食べ物で体に必		
	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、コーン、クリームコーン、パセリ	コーンポタージュ、白ワイン、食塩	つようえいようそ た もの た 要な栄養素をふくんでいる食べ物はないので、なんでも食べることが大切で		
24金	ポークカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、にんにく	ディナーカレー(乳)、カレーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	751	25.7	311
	牛乳		牛乳					
	ツナとひじきサラダ	三温糖	干ひじき、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん、穀物酢、しょうゆ	きゅうしよく ちようざん こめ きょうかまい きゅうしよく た 給食のごはんは、みやき町 産の米に強化 米を入れて給食センターで炊いてい		
						ます。強化 米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために加えています。よく かんで味わって食べてください。		
27月	わかめごはん	ごはん、強化米	わかめごはんの素			712	28.0	423
	牛乳		牛乳					
	煮込みうどん	うどん	鶏肉、カット油揚げ、さつま揚げ	玉葱、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、昆布かつおだし、食塩	わかめは、海のそこに生えている海藻です。わかめにはおなかの中を		
	ほうれん草のアーモンドあえ	アーモンド		ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	そうじしてくる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんい		
	中学校のみパリッシュ					は腸内環境を整えるためにも大切な栄養です。すすんで食べてくださ いね。		
28火	ごはん	ごはん、強化米			775	33.2	415	
	牛乳		牛乳					
	ハッシュドチキン	じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、トマト、マッシュルーム、にんにく	水、デミグラスソース、ハヤシルウ(乳)、ディナーハヤシルウ(乳)、赤ワイン、食塩、白こしょう	いよくい 食事のあいさつは、食べものや食事のために働いた人たちに感謝の気		
	フレンチサラダ	グリーンミーフレンチドレッシング、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン	穀物酢	もちをつた 持ちを伝えるためにします。家でも、外でも、学校でも、食事はいつ		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー				かんしや いっしょ も感謝と一緒にいただきます。		
29水	ごはん	ごはん、強化米			760	33.6	346	
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き		さば		酒、食塩	しよくじちゆほし ほんたがわ て お しょうきも あつ も 食 事中、箸の反対 側の手はどこに置いていますか？ 食器を持つか、熱くて持て		
	和風サラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にんじん		ないときは、食器にそえましょう。食器を持つときは、ふちに親指をそえ、4本の指で		
	かしわごぼう汁	ごんにやく	鶏肉、厚揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、酒、食塩	した さき も 下から支えるように持ちましょう。		
30木	ミルクパン	ミルクパン			744	35.7	357	
	牛乳		牛乳					
	ミートローフ	パン粉	牛肉、豚肉、おから、豆乳	ソテーオニオン	食塩、白こしょう、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース	キャベツは全国 各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培し		
	キャベツの炒め物	サラダ油	ウィンナー	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	食塩、白こしょう、しょうゆ	ているので一年中でまわっています。キャベツには、食べすぎやストレスなどで荒れて		
	野菜パスタスープ	じゃがいも、パスタ	豚肉	こまつな、玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、からスープチキン	い けんこう しょうたいもど ぶく しまった胃を健康な状態に 戻してくれるビタミンがたくさん含まれています。		
31金	ごはん	ごはん、強化米			775	33.2	415	
	牛乳		牛乳					
	鶏のレモン煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、レモン(果汁)	酒、食塩、しょうゆ、水	とりにくしぼう すく からだ 鶏肉は脂肪が少なく、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいる食べ物です。		
	野菜ソテー	なたね油	豚肉	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん	食塩、白こしょう、しょうゆ	きゅうしよつか とりにく ありあけどり さげん そだ とりにく 給食で 使っている鶏肉は「有明鶏」という佐賀県で育てられた鶏肉です。エサにこ		
	たけのこのみそ汁		厚揚げ、米みそ	たけのこ、玉葱、えのきたけ、ねぎ	煮干しだし	そだ とりにく だわって育てられている鶏肉です。		