

令和7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						中原中学校		
にち 日 よう 曜	こんだてめい 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)	調味料など			
		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				
						給食ひとことメモ		
1 木	ミルクパン	ミルクパン				765	28.8	352
	牛乳		牛乳			がつ きゅうり ^{きゅうり} ひょう ^{ひょう} 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 ^{しよくし} て ^{しよくし} 手にもって食べていますか？持てないときは、手をそえて食べましょう。正し ^{ただ} いはしの持ち方はできていますか？正しいいはしの持ち方を身につけましょう。		
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、こまつな、にんにく	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶			
	海そうサラダ	和風ドレッシング	ささみ、海藻ミックス	キャベツ、きゅうり、コーン				
	チーズ		チーズ（乳）					
2 金	たけのこごはん	ごはん、三温糖	鶏肉、油あげ	たけのこ、にんじん、枝豆、干し椎茸	しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	718	25.8	346
	牛乳		牛乳			がつ にち ひ ひ たんご せつく こ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 ^{せいちょうい} の成長を祝う行事です。子孫繁栄や病気に負けないようにと願いを込め ^{ねが} 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 ^は 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、にんじん	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	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
	かしわもち	かしわもち						
7 水	ごはん	ごはん、強化米				822	26.9	292
	牛乳		牛乳			れんこんにはでんぷん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、か ^{あじ} ぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。れんこんを ^た 食べて、ビタミンCをとりましょう。		
	とんかつ・ソース	小麦粉、パン粉、なたね油	豚肉	にんにく、セロリ	食塩、こしょう、トンカツソース、ドライパセリ			
	れんこんのきんぴら	ごんにやく、三温糖	竹輪	れんこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒			
	すまし汁	おわらふ		玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
8 木	食パン	食パン				739	32.0	337
	牛乳		牛乳			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 ^{あじ} 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 ^{しろ} 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、 ^{しょくせんい} 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、三温糖、オリーブ油	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、食塩、白こしょう、トマトピューレ、ドライパセリ			
	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				
	りんごジャム	りんごジャム						
9 金	ごはん	ごはん、強化米				749	33	375
	牛乳		牛乳			しよくし ^{しよくし} ちゅうはし ^{はんたいが} は ^て はんたいがわ ^て 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 ^も て持てないときは、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 え、4本の指で下から支えるように持ちましょう。		
	さばのカレー焼き	三温糖	さば		カレー粉、しょうゆ、酒、みりん、			
	和風サラダ	和風ドレッシング		もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん				
	けんちん汁	ごんにやく	鶏肉、豆腐、米みそ	玉葱、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
12 月	ごはん	ごはん、強化米				773	26.8	311
	牛乳		牛乳			じぶん ^{しせい} 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 ^い 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 ^い につまらせることにもなります。姿勢よく食べましょう。		
	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、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	マロニー	豚肉	こまつな、玉葱、にんじん	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩			
13 火	ごはん	ごはん、強化米				736	31.1	304
	牛乳		牛乳			きゅうしよく ^{まいにち} まいにち ^{げんき} げんき ^す 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 ^{えいよう} つく ^{けんこう} 作っています。健康に成長できるよう、しっかりとよくかんで食べましょう。		
	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、みりん			
	いそあえ	三温糖	青のり	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
	かきたま汁		鶏肉、たまご	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、食塩			
14 水	ごはん	ごはん、強化米				759	31.3	486
	牛乳		牛乳			あさ ^た 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 ^{あさ} 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 ^{げんき} 元気に動かすスイッチを入れることです。しっかりと食べてきましょう。		
	白身魚の揚げ煮	でん粉、なたね油	ホキ	しょうが	しょうゆ、みりん、酒			
	野菜の和え物	三温糖		キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ			
	みそ汁		厚揚げ、わかめ、米みそ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	煮干し			
15 木	ミルクパン	ミルクパン				746	31.2	353
	牛乳		牛乳			たんどりー ^{りょうり} 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 ^{たあじ} 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 ^い ことから、タンドリーチキンと言います。		
	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、白こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ			
	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、アスパラガス、コーン				
	マカロニスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	玉葱、にんじん	がらスープチキン、パイオン、しょうゆ、食塩、白こしょう、ドライパセリ			
16 金	焼き肉チャーハン	ごはん、強化米	豚肉	玉葱、ごぼう、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	683	27.5	336
	牛乳		牛乳			きゅうりゅう ^{ほね} 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。 ^{からだ} カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日しっかりととりましょう。		
	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、キャベツ	しょうゆ、穀物酢、酒			
	チンゲンサイのスープ		豚肉	キャベツ、チンゲンツアイ、玉葱、にんじん、きくらげ	がらスープポーク、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう			
	フルーツムース	フルーツムース（乳）						

に ち 日 曜	こ ん だ て め い 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)	調味料など			
		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		給食ひとことメモ		
19月	体育大会の代休							
20火	ごはん	ごはん、強化米				679	31.8	349
	牛乳		牛乳			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		
	鮭のてり焼き		鮭	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ぶぶん かんせんしよまぼう せっけん あわだ ゆび ゆび あいだ 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		
	春雨の酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ	あら しっかりと洗いましょう。		
	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			
21水	ごはん	ごはん、強化米				774	31.7	304
	牛乳		牛乳			きゅうしよく ぜんぶ た えいよう と しょくじ まいにち 給食は、全部食べてこそ、栄養のバランスが取れた食事となります。毎日		
	チンジャオロース	上白糖、かたくり粉	豚肉	たけのこ、玉葱、にんじん、青ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	きゅうしよく からだ けんこう せいちょう ひつよう りょう もど の給食はみなさんの体が健康に成長していくために必要な量です。戻って		
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ			しょうかん ひ た えいよう と る食缶が、からっぽの日はうれしいです。しっかりと食べて栄養を取りましょう。		
	中華たまごスープ		鶏肉、たまご	クリームコーン、ほうれんそう、玉葱	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
22木	ミルクパン	ミルクパン				740	38.3	354
	牛乳		牛乳			ぜんごく かくち さいばい はる なつ あき きせつ 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		
	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	さいばい いちねんじゅう た て栽培し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		
	キャベツの炒め物	なたね油	ウインナー	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	レスなどで荒れて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		
	野菜スープ	じゃがいも	鶏肉	こまつな、玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらスープチキン	ふく 含まれています。		
23金	チキンカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、枝豆、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	730	24.0	298
	牛乳		牛乳			きゅうしよく ちよう さん こめ きょうか まい い きゅうしよく 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		
	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	た きょうか まい えいよう きょうか 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		
						くわ あじ た 加えています。よくかんで味わって食べてください。		
26月	わかめごはん	ごはん、強化米	わかめごはんの素			701	25.6	342
	牛乳		牛乳			うみ は かいそう なか 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そうじし		
	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	しょうもつ はい しょうもつ しょうなんきょうと てくれる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは腸内環境を整		
	アーモンドあえ	アーモンド		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	たいせつ えいよう た 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。		
27火	ごはん	ごはん、強化米				795	33.2	407
	牛乳		牛乳			とりにく しぼう すく からだ しつ おお ふく た 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		
	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	もの きゅうしよくつか とりにく ありあけ どり きがけん そだ と 物です。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		
	野菜いため	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	りにく そだ とりにく 肉です。エサにこだわって育てられている鶏肉です。		
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ、米みそ	玉葱、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干し			
28水	ごはん	ごはん、強化米				701	25.6	342
	牛乳		牛乳			さがし とうち はん うえ やさい あまから 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		
	シシリアン(具)	三温糖	牛肉	玉葱、しょうが、にんにく、	りんごビューレ、しょうゆ、酒、本みりん	いた ぎゅうにく しあ た りょうり レで炒めた牛肉をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べる料理です。ぜひ		
	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	の た 乗せて食べてみてください。		
29木	野菜スープ		鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープボーク	795	33.2	407
	黒糖パン	黒糖パン				きゅうしよく た た もの え みなさんは、給食をのこさず食べていますか。食べ物、それぞれがちがつた栄		
	牛乳		牛乳			いようそ からだなか た もの からだ ひ 養素をふくみ、体の中ではたらきがちがいます。ひとつの食べ物で体に必		
	ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん		つようえいようそ た もの た たいせつ 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		
	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	コーンポタージュ、白ワイン、食塩、ドライバゼリ	す。		
30金	ごはん	ごはん、強化米				806	30.0	296
	牛乳		牛乳			しょくじ た しょくじ はたら ひと かんしゃ きも 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持ち		
	ハッシュドボーク	じゃがいも	豚肉	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	デミグラスソース、ハヤシルウ(乳)、ディナーハヤシルー(乳)、赤ワイン、食塩、白こしょう	つた いえ そと がっこう しょくじ かんしゃ いっ を伝えるためにします。家でも、外でも、学校でも、食事はいつも感謝と一		
	フレンチサラダ	クリームフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン	穀物酢	し 緒にいただきます。		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						