

令和6年度 5月 学校給食予定献立表

若楠小学校

◎ 食に関する指導目標 食品について知ろう
 ◎ 給食指導目標 給食の決まりを覚えよう
 端午の節句献立…1日(水) 誕生おめでとう献立…13日(月)
 ハッピーにんじんの日…17日(金)
 ※佐賀の食材…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト



*しょうゆ(濃口・薄口)及び中華スープの類は、小麦を含みます。
 *マヨネーズは卵が入っていません。
 *カレールウはアレルギー対応のルウです。(卵、乳不使用)
 *ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
 *学校行事等により献立変更の際は、別途お知らせします。

日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名			調味料	栄養価	
			主にエネルギーのもとになる(きいろ)	主に体をつくるものになる(あか)	主に体の調子を整えるものになる(みどり)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1水	ミルクパン ハンバーグ 野菜サラダ ぶた肉とたけのこのスープ	牛乳 端午の節句について知ろう	ミルクパン 砂糖 なたね油 玉ねぎドレッシング ムース1個	牛乳 おから 牛肉 豚肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 ナツメグ 中華味 しょうゆ 塩 しょうゆ	牛乳(乳)	668 25.7
2木	1年生を迎える会 ☆ おばんとう・すいとうをもってきましょう ☆							
7火	ごはん まめめかカレー キラキラフルーツ	牛乳 朝ごはんを食べよう	ごはん じゃがいも 油 ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー	ひよこ豆 玉葱 人参 にんにく りんごビュール みかん缶 バイン缶 桃缶 ナタデコ	カレー 赤ワイン	牛乳(乳)	625 18.5
8水	ピタパン 焼肉 そえ野菜 マカロニとトマトのスープ	牛乳 ピタパンサンドを作ろう	牛乳 砂糖 ごま油 マヨネーズ マカロニ 油	ピタパン 豚肉 赤みそ	玉葱 しょうが にんにく キャベツ 人参 玉葱 人参 キャベツ パセリ トマト水菜 しめじ にんにく	醤油 酒 焼肉タレ 塩 しょうゆ みりん 酒	牛乳(乳)	585 24.7
9木	ごはん 魚の照り焼き じゃがいもきのびら 若竹汁	牛乳 和食に親しもう	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ホキ1切れ 丸天	ずりおろししょうが にんじん ビーマン	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	牛乳(乳)	546 23.6
10金	鶏と新ごぼうの混ぜご飯 春キャベツの和え物 みそ汁	牛乳 姿勢よく食べよう	ごはん ごま 油 砂糖 ごま 練りごま 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し 米みそ 厚揚げ	人参 ごぼう 椎茸 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり アスパラ	醤油 みりん 酒 塩 濃口しょうゆ みりん	牛乳(乳)	574 21.8
13月	きなご揚げパン 海藻サラダ ミートボールと野菜のスープ アセロラゼリー	牛乳 誕生おめでとう 献立	コッペパン 油 砂糖 和風ドレッシング ゼリー1個	きなご 海藻ミックス ささみ ミートボール	きゅうり にんじん もやし 玉葱 白菜 人参 パセリ とうもろこし	醤油 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	牛乳(乳) コンパン(乳・小麦) スーパーストロー(小麦)	660 20.2
14火	ごはん ピビンバ ワンタンスープ	牛乳 ピビンバを味わおう	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 ワンタン	牛乳 牛肉 豚肉	餅 ぜんまい 人参 生薬 にんにく もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ	醤油 みりん 醤油 酒 チキンスープ	牛乳(乳) ワンタン(小麦)	611 26.7
15水	ミルクパン クリームスパゲッティ ひじきとハムのサラダ ゆでそらめ	牛乳 そら豆について知ろう	ミルクパン スパゲッティ 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 スキムミルク ローズハム ひじき	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし そらめ	フイヨン ポタージュ煮	牛乳(乳) ミルク(乳・小麦) スパゲッティ(小麦)	615 20.4
16木	ごはん 魚のカレー揚げ きゅうりともやしのおかか和え 春雨汁	牛乳 うすあじく給食(減塩給食)	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 春雨	牛乳 赤魚 かつお節 昆布 かつお節	きゅうり もやし 人参 玉葱 ほうれん草 人参 えのき ねぎ	酒 塩 カレー粉 醤油	牛乳(乳)	567 22.3
17金	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 中華卵スープ	牛乳 ハッピーにんじん	ごはん かたくり粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 玉葱 人参 きくらげ ねぎ なら	醤油 酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ がらスープ 中華スープの素 塩	牛乳(乳) たまご	562 22.8
20月	食パン ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ コンソメスープ いちごジャム	牛乳 なんでも食べよう	食パン 油 片栗粉 イタリアンドレッシング じゃがいも いちごジャム	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり ハブリカ ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ にんにく	醤油 酒 コショウ 塩 しょうゆ こしょう ワイン 塩	牛乳(乳) 食パン(小麦・乳)	605 24.5
21火	わかめごはん 臭うどん 野菜と竹輪のごま酢あえ	牛乳 後片付けをきれいにしよう	ごはん ごま うどん ごま 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油あげ かまぼこ 煮干し ちくわ	椎茸 玉ねぎ にんじん ごぼう しめじ 葉ねぎ もやし ほうれん草 人参	わかめごはんの素 しょうゆ 酒 塩 醤油 酢 塩	牛乳(乳) うどん(小麦)	583 22.4
22水	ミルクトースト ささみと野菜のサラダ チキンクリームスープ	牛乳 カルちゃん給食です(カルシウムたっぷり給食)	食パン 練乳 バター オリブ油 和風ドレッシング マカロニ 油	牛乳 ささみ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	きゅうり キャベツ 枝豆 ハブリカ 玉葱 とうもろこし キャベツ 人参 パセリ	醤油 酒 コショウ 塩 しょうゆ しょうゆ	牛乳(乳) 食パン(小麦・乳) マカロニ(小麦)	658 20.8
23木	ごはん 魚の変わり焼き 春雨の炒め物 すまし汁	牛乳 よくかんで食べよう	ごはん マヨネーズ 砂糖 春雨	牛乳 ホキ 豚肉 ちくわ かつお節 わかめ こんぶ	玉ねぎ にんじん にんにく ソーニオン にんじんビュール たけのこ ごぼう 枝豆 ねぎ しょうが	酒 濃口しょうゆ しょうゆ 塩 酒	牛乳(乳)	624 25.8
24金	麦ごはん ハッシュドチキン ツナごぼうサラダ	牛乳 食事のマナーを守って食べよう	麦ごはん ピーチケルル 油 マヨネーズ ごまドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ トマト缶 ごぼう にんじん きゅうり	デミタラソース ソース ワイン	牛乳(乳)	629 19.8
27月	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 ポークビーンズについて知ろう	食パン じゃがいも 油 コールスロードレッシング	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー ローズハム	玉ねぎ にんじん キャベツ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ 酒 コショウ 塩 しょうゆ ソース しょうゆ がらスープ ワイン	牛乳(乳) ミルク(乳・小麦・乳)	581 24.7
28火	ごはん れんこんつくね 新玉の和え物 みそ汁	牛乳 玉葱について知ろう	ごはん かたくり粉 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 煮干し わかめ 米みそ	にんじん れんこん ソーニオン とうろ 玉葱 ほうれん草 人参 たまねぎ にんじん ねぎ	醤油 酒 酢 醤油	牛乳(乳)	588 24.0
29水	黒糖パン 血うどん フルーツ杏仁	牛乳 血うどんについて知ろう	ミルクパン チャーメン かたくり粉 杏仁豆腐 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ みかん缶 バイン缶 みかん缶 ナタデコ	がらスープ 中華スープの素 オースターソース 薄口しょうゆ 酢 塩	牛乳(乳) 黒糖パン(乳・小麦) 血うどん(小麦)	649 22.0
30木	ごはん あじのりんごソースがけ 豚肉と新ごぼうの煮もの かきたま汁	牛乳 せんいくん給食です(食物繊維たっぷり給食)	ごはん かたくり粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油	牛乳 あじ 豚肉 かつお節 昆布 かつお節 たまご	ずりおろしりんご ごぼう んんにやく にんじん 枝豆 玉葱 ほうれん草 人参 しめじ ねぎ	濃口しょうゆ 酢 みりん 酒 濃口しょうゆ 醤油 みりん 塩	牛乳(乳) たまご	650 26.8
31金	ごはん マーボー豆腐 パンサンデー	牛乳 マーボー豆腐を味わおう	ごはん ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 焼き豚	たまねぎ にんじん 新たけのこ 干ししいたけ ずりおろししょうが ずりおろしにんにく もやし きゅうり にんじん	がらスープ 薄口しょうゆ 清酒 トウバンジャン テンメンジャン 塩 しょうゆ	牛乳(乳)	592 21.6