

# 令和6年 5月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か す	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
7 火	ごはん	ポークカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース みかん缶	キャベツ おろしりんご パイン缶	米 じゃがいも さとう	カレールウ 油	582	740
										17.4	21
8 水	波佐見の ごはん	野菜たっぷりみそ汁 鰯の照り焼き きんぴら	ぶた肉 ぶり 麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	小松菜 たまねぎ ごぼう	だいこん 深ねぎ	波佐見米 さとう でん粉	ごま 油	599	756
										24.1	29.2
9 木	黒砂糖パン	五目うどん いかの天ぷら きゅうりの中華あえ	とり肉 いか天ぷら	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	黒ごとうパン うどん さとう	ごま油 油	550	734
										22.2	29
10 金	麦ごはん	じゃがいものそばろ煮 ひじきあえ (中) 鰯のみぞれ煮	とり挽き肉 厚揚げ 天ぷら (中) いわしみぞれ煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	油	556	800
										20.5	30.5
13 月	ごはん	のっぺい汁 さばのみそ煮 からしあえ	とり肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草 きゅうり こんにゃく	コーン	米 里芋 さとう でん粉	油	605	735
										24	27.8
14 火	麦ごはん	親子丼 ごまざる りんごゼリー	とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ しいたけ	米 さとう でん粉 ゼリー	ねりごま 油	605	759
										23.9	29.4
15 水	波佐見の ごはん	さつま汁 豚肉の生姜煮 (中) 納豆	とり肉 ぶた肉 納豆 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	だいこん つきこんにゃく	波佐見米 さとう さとう	油	585	800
										23.7	33.9
16 木	米粉パン	コーンミルクスープ チキンナゲット トマト	ベーコン チキンナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン	コーン	米粉パン じゃがいも	油	611	850
										25.1	33.9
17 金	ごはん	家常豆腐 中華風あえもの	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり たけのこ	米 さとう でん粉	油	614	760
										26.6	32.5
20 月	小型 コッペパン	焼きそば ごぼうサラダ 一食マヨネーズ	ぶた肉 かまぼこ 天ぷら ちくわ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ ごぼう	コッペパン ちゃんぽん麺 さとう	マヨネーズ 油	運動会 代休	784
											34.5
21 火	麦ごはん	豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き ごまあえ	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ	たまねぎ もやし	もやし	米 さとう でん粉	すりごま 練りごま	運動会 予備日	733
											35.3
22 水	波佐見の ごはん	五目豆 鰯の生姜煮 即席漬け	とり肉 大豆 いわし生姜煮	牛乳 昆布	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく	ごぼう	波佐見米 じゃがいも さとう	油	628	749
										26.3	30.6
23 木	コッペパン	野菜スープ トンカツ 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉 トンカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ セロリ	コッペパン いちごジャム	油	606	748
										26.1	31.7
24 金	スタミナ ライス	中華スープ 春巻き オレンジ	牛肉 中華つくね	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ グリーンピース	ごぼう オレンジ	米 春雨 さとう	油	610	776
										21	25.7
27 月	ごはん	じゃがいものみそ汁 とり肉の照り焼き ごまあえ	とり肉 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	たまねぎ 深ねぎ	キャベツ	米 じゃがいも さとう でん粉	すりごま 練りごま	中体連 代休	583
											23.7
28 火	ごはん	ビーフン汁 鰹のスーパイク	ぶた肉 かつお	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	ピーマン	米 ビーフン さとう	ごま油 油	590	750
										24.9	30.7
29 水	波佐見の ごはん	つみれ汁 厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 ミニみかんゼリー	とり挽き肉 たちのおつみれ 厚焼き卵 大豆 麦みそ 合い挽き肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ	深ねぎ	波佐見米 さとう ゼリー	油	589	722
										25.9	30.6
30 木	パインパン	カレースパゲティ カラフルサラダ	とり挽き肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	ピーマン トマト水煮缶 枝豆 しめじ	きゅうり コーン	パインパン スパゲティ さとう	カレールウ オリーブオイル 油	625	801
										24.1	30
31 金	ごはん	けんちん汁 鶏肉のごま揚げ ゆかりあえ	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう	米 じゃがいも でん粉	ごま 油	583	734
										24.6	29.8

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。  
食品群では5群に入ります。  
☆献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。



**今月使用予定の地元の食材**  
毎週水曜日は、波佐見町内各地区の米を使用

ほうれん草、えのきたけ、わかめ、煮干し  
は県内産を使用予定。

具だくさんの汁で  
「しっかり朝ごはん」

**野菜たっぷりみそ汁**  
大根・玉ねぎ・小松菜・  
深ねぎ・鬼木の麦みそ  
(だしは煮干しだし)

5年生の家庭科の授業では、みそ汁について学習しますが、みそ汁に入れる具のことは「汁の実(み)」といいます。  
献立表では、その月の汁の実を紹介していきますので、ご家庭での参考にしてください。

朝ごはんは一日の活動の源です。朝に温かい汁物をとると、ほっとしますよね。温かい朝食をとると体温が上がり、体が目覚めて、早く活動状態になれるのです。