



がつきゅうしよくこんだてひょう  
5月給食献立表



令和5年度 給食回数 全20回

十四山西部小学校

	こんだてめい	おもにからだをつくる もともになるもの(あかいり)	おもにからだのちょうしをととのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	ひこう
1月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゃんぼんめんのしる きりぼしパンパンジーサラダ てづくりあまなつみかんケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく なると とりにく とうにゅう たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ ねぎ きりほしだいこん きゅうり あまなつみかん	ちゅうかめん ねりごま さとう ケーキックス(こむぎこ・さとう) さとう バター	
2火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう おさかなすりみフライ とさあえ わかたけしる こどものひデザート【かしわもち】	ぎゅうにゅう すりみフライ(たらすりみ) かつおぶし わかめ とうふ かしわもち(かんてん)	あかしそこ すりみフライ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) はくさい ほうれんそう たけのこ にんじん えのきたけ かしわもち(あずき)	こめ すりみフライ(パンこ・でんぷん・こむぎこ) あぶら さとう かしわもち(じょうしんこ・さとう・みずあめ)	端午の節句献立 
8月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき あげじゃがいものきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう ぎんがみやき(さば・みそ) とりにく ちくわ ふたにく あぶらあげ	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ ぎんがみやき(さとう・こめこ) じゃがいも あぶら さとう でんぷん	
9火	クロスロールパン ぎゅうにゅう ポーカッツレツ やさいソテー とうにゅうポターージュ	ぎゅうにゅう ロールパン(ふんにゅう) カッツレツ(ふたにく) ウインナー ベーコン とうにゅう	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	ロールパン(こむぎこ・さとう・あぶら) カッツレツ(パンこ・でんぷん) あぶら あぶら じゃがいも あぶら	
10水	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はっほうさい くきわかめのちゅうかあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう しゅうまい(えび・たらすりみ) ふたにく うすらたまご ハム くきわかめ みかん	しゅうまい(たまねぎ・にんじん) はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ちんげんさい もやし きゅうり みかん	こめ しゅうまい(こむぎこ・でんぷん・パンこ・ラード・ さとう) あぶら さとう でんぷん ねりごま さとう	こんげつのおさかな「あじ」 
11木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ひじきのいために あつあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじフライ(あじ) ひじき とりにく あつあげ まめみそ しろみそ	とうもろこし さやいんげん にんじん だいこん しめじ みつば	こめ あじフライ(パンこ・でんぷん・こむぎこ) あぶら あぶら さとう	「おさかなチャレンジ」 
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ツナとチーズのサラダ もものジュレ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐるあぶらづけ(まぐろ) チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし もものジュレ(もも・ももかじゅう)	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(こむぎこ・あぶら) ドレッシング(あぶら) もものジュレ(さとう)	
15月	ごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ おやこに いそがあえ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ はんぺん たまご のり	コロッケ(むぎえだまめ・たまねぎ) にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん もやし こまつな	こめ コロッケ(じゃがいも・さとう・でんぷん・パンこ・ こむぎこ・あぶら) あぶら さとう	
16火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとおまめのマリナソースあえ やさしいかおりづけ しんだまねぎのみそしる あいちのみかんゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ だいず ふたにく あつあげ まめみそ しろみそ みかんゼリー(みかんかじゅう)	しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん しんだまねぎ ごぼう こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも みかんゼリー(さとう)	愛・地産給食 「しんだまねぎ」 
17水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみやき ふたにくとだいこんのにもの アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あつあげ まぐるあぶらづけ(まぐろ)	レモンかじゅう しょうが だいこん にんじん たけのこ さやいんげん アスパラガス キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん まぐるあぶらづけ(あぶら) ドレッシング(あぶら)	
18木	ごはん ぎゅうにゅう ふたしょうがやきどんのぐ マカロニサラダ たまふとわかめのすましじる れいとうヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく かにふうかまほこ(すりみ) とりにく わかめ ヨーグルト(にゅう・かんてん)	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ みつば	こめ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ マヨネーズ(あぶら) しらたまふ ヨーグルト(さとう)	
19金	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ マーボーとうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぎょうざ(ふたにく) とうふ ふたにく ふたレバー まめみそ きんしたまご(たまご) ハム	ぎょうざ(キャベツ・にら・しょうが) にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ ぎょうざ(こむぎこ・ラード・でんぷん・さとう・ あぶら・ごまあぶら) あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
22月	ごはん ぎゅうにゅう さけのパンこやき チャーマンポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ ベーコン たまご かまほこ とうふ	しょうが だいこん にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ みつば	こめ マヨネーズ(あぶら) パンこ オリーブあぶら じゃがいも あぶら でんぷん	
23火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ベジタブルやきそば ソーセージのケチャップがらめ ナタデココボンチ	ぎゅうにゅう ロールパン(ふんにゅう) ふたにく ちくわ こなかつお あおのり フランクフルトソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン べにしょうが パイナップル もも ゼリー(みかんかじゅう)	こめ ロールパン(こむぎこ・さとう・あぶら) やきそば あぶら さとう でんぷん ナタデココ(さとう) ゼリー(さとう)	
24水	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ポトフ てづくりミルクゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん だいこん キャベツ みかん	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ゼリーのもと(さとう) さとう	
25木	ごはん ぎゅうにゅう えびカツ コールスローサラダ ふたじる	ぎゅうにゅう えびカツ(えび・たらすりみ) キャベツ ふたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	えびカツ(たまねぎ) キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ えびカツ(でんぷん・さとう・こむぎこ・パンこ) あぶら マヨネーズ(あぶら) さといも	
26金	わかめごはん ぎゅうにゅう あげどりとやさいのくろずあんかけ ちゅうかスープ セレクトデザート (①ヨーグルト・②りんごゼリー)	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう とりにく ふたにく うすらたまご ①ヨーグルト(にゅう・かんてん)	しょうが たまねぎ なす ビーマン さやいんげん にんじん たけのこ しめじ はくさい ねぎ ②りんごゼリー(りんごかじゅう)	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ①ヨーグルト(さとう) ②りんごゼリー(さとう)	
29月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ にくじゃが ツナとみずなのあえもの しらたまうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぎゅうにく・ふたにく・ とりにく) ふたにく まぐるあぶらづけ(まぐろ) こなかつお	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん みずな キャベツ	こめ ハンバーグ(パンこ・でんぷん・さとう) さとう でんぷん じゃがいも さとう まぐるあぶらづけ(あぶら) さとう	「おはしチャレンジ」 
30火	みそこみらううどん ゆでふたのあえもの ふくらおにまんじゅう	とりにく かまほこ あぶらあげ まめみそ しろみそ ふたにく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ ちんげんさい	こめ さとう でんぷん さとう ごま ホットケーキのもと(こむぎこ・さとう) さつまいも さとう あぶら	「きる」ハンバーグは、はして きっててください。 「たかなめし」「つぼんじる」 
31水	ごはん ぎゅうにゅう たかなめし きびなごのからあげねぎソース つぼんじる てづくりあまなつゼリー	ぎゅうにゅう いりたまご(たまご) きびなごのからあげ(きびなご) とりにく ちくわ あまなつみかん	たかなづけ ねぎ にんじん だいこん ほししいだけ あまなつみかん オレンジジュース	こめ ごまあぶら ごま きびなごのからあげ(さとう・こめこ・でんぷん) あぶら さとう さといも ゼリーのもと(さとう) さとう	郷土料理献立 「熊本県」 

(今月の平均栄養価) エネルギー635kcal、たんぱく質17.3%、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。

※献立は都合により変更する場合があります。