



5月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き							調味料 その他	ひとくちメモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料 その他		
1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂						
1 (木)	ごはん	【八十八夜】 県産野菜の厚焼玉子 ごぼうみそ 塩肉じゃが 八女茶ムース	卵 米みそ 豚肉	牛乳 白す干し	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 生姜 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 ムス(砂糖)	菜種油 ごま	みりん 酒 鶏がらスープ 塩	<p>【献立のねらい】 これから暑い季節になります。5月は、初夏を感じる食材を使っています。また、暑くなる前にしっかり体力をつけることが必要です。しっかり食べ、体力をつけて暑くなる季節を乗り切りましょう。</p> <p>初夏が旬の食べ物</p> <p>1日(木) 八十八夜 立春から数えて88日目を八十八夜といいます。八十八夜のころから茶つみがはじまります。それにちなみ、給食では福岡県でとれた八女茶を使ったムースが登場します。</p> <p>～日本各地の郷土料理～ 9日(金) 大阪府 4月から10月まで大阪府では「日本国際博覧会 大阪・関西万博」が開催されています。それにちなみ、給食では大阪府の郷土料理「きつねうどん」を紹介します。きつねうどんは、明治時代、大阪府のうどん屋で、甘辛く煮た油揚げをうどんの添え物として出したところ、お客さんがうどんにのせて食べたことが始まりと言われていました。</p> <p>今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 上毛町 木耳</p>	
2 (金)	麦ごはん	さんまみぞれ煮 茎若布の金平 キャベツのみそ汁 納豆	さんま 天ぷら 油揚げ 豆腐 米みそ 納豆	牛乳 茎若布	ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ 大根	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし		
7 (水)	背割り コッパパン	チリコンカン キャベツとベーコンのソテー 一食小魚	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 いりこ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖	オリーブ油 菜種油	塩 こしょう 片パウダー ワイン ケチャップ ウスターソース ナポリソース しょうゆ		
8 (木)	麦ごはん	かつおフライ 野菜のごま炒め 豆腐と若布のみそ汁	かつお ちくわ 米みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう いりこだし かつおだし		
9 (金)	ごはん	【大阪府の郷土料理】 きつねうどん 金平ごぼう のりかつおふりかけ	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 うどん 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 昆布だし		
12 (月)	米粉パン	ハンバーグきのこソース コーン ターチュア アセロラゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 椎茸 コーン	パン 小麦粉 砂糖 コーン ゼリー(砂糖)	オリーブ油 バター 生クリーム	ワイン ケチャップ ウスターソース 片パウダー 塩 こしょう コンソメ		
13 (火)	麦ごはん	ビビンバ ぎょうざ 若布スープ	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜キムチ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酒 豆ばんじゃん しょうゆ 塩 片パウダー 中華スープ		
14 (水)	ごはん	いわしの生姜煮 ひじきのカレー炒め 玉ねぎのみそ汁	いわし 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 ひじき 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 生姜	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	カレー粉 塩 しょうゆ いりこだし		
15 (木)	ごはん	鮭塩焼 炒り鶏 はりはり漬け	鮭 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	切干大根 こんにゃく 筍 ごぼう 椎茸	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酢 みりん 唐辛子		
16 (金)	麦ごはん	ハヤシライス 野菜ソテー ヨーグルト	豚肉 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	オリーブ油 菜種油 ハヤシルー	ワイン 片パウダー しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう		
19 (月)	体育大会 振替休日										
20 (火)	ごはん	さばみそ煮 五目豆 もずく汁	さば みそ 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 砂糖	菜種油	酒 みりん しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし		
21 (水)	麦ごはん	バターチキンカレー 切干大根とごぼうのサラダ 一食アーモンド	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご ごぼう 切干大根	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	菜種油 バター オリーブ油 ごま ドレッシング 加助 アーモンド	ケチャップ ウスターソース 酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ		
22 (木)	麦ごはん	さんまかぼすレモン煮 小松菜の煮浸し かき玉汁 お茶ふりかけ	さんま 油揚げ 卵 かつお節 ちくわ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ お茶 かぼす レモン	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	みりん しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし		
23 (金)	麦ごはん	【タイの料理】 パッド・ガパオ えび団子と春雨のスープ マンゴープリン	豚肉 大豆 えび たら	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 根菜ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 プリン(砂糖)	菜種油	塩 こしょう しょうゆ ウスターソース オイスターソース バジル 片パウダー 酒 鶏がらスープ		
26 (月)	食パン マーメイド ジャム	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアドレッシング	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲッティ ジャム(砂糖)	オリーブ油 ドレッシング	ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース		
27 (火)	ごはん	小松菜と白すの厚焼玉子 じゃが芋のそぼろ煮 しそ昆布佃煮	卵 豚肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 みりん しょうゆ 塩		
28 (水)	麦ごはん	えびシューマイ2個 チャージャン豆腐 キャベツのパンパッサンサラダ	えび 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 生姜 にんにく 筍 椎茸 木耳	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング ごま	塩 酢 酒 豆ばんじゃん しょうゆ みりん		
29 (木)	ごはん	きびなごカリカリフライ3尾 こんにゃくの金平 豆乳みそ汁	鶏肉 天ぷら 米みそ 豆乳	牛乳 きびなご	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ 椎茸 大根 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし		
30 (金)	麦ごはん	発芽玄米入りつくね 小松菜のじゃこ炒め けんちん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 白す干し	人参 小松菜 ねぎ	もやし こんにゃく ごぼう 椎茸 大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	しょうゆ 塩 みりん 昆布だし かつおだし		

牛乳は毎日つきます。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

5月分平均栄養価	エネルギー	745kcal	たんぱく質	14.3%	脂質	26.9%
栄養基準値	エネルギー	830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%