2024年　5月献立表（全20回）　8組19回

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ジャンバラヤ	○	ﾍﾞｰｺﾝ		米(協同)	炒め油	人参,ピーマン,パプリカ(赤)	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	683 kcal
	ポパイスープ　行事食「抹茶」		ﾍﾞｰｺﾝ				人参,ほうれん草	玉ねぎ,冷凍コーン	21.1 g
	抹茶タピオカゼリー			調理用牛乳	上白糖,・ﾌﾞﾗｯｸﾀﾋﾟｵｶ・黒みつ				21.6 g
2 金	中華おこわ　端午の節句献立	○	焼豚		もち米,米(協同)	ごま油(貝印)	人参	筍(短冊）,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),グリンピース	617 kcal
	魚と大根の煮物		アジ切身		片栗粉,ちぎりこんにゃく,三温糖	揚げ油	人参	生姜,大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),グリンピース	27.3 g
	青菜の吸い物		かまぼこ,鶏小間,絹豆腐				人参,ほうれん草	大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),えのき	16.4 g
	柏もち				・柏もち				
7 水	グリンピースごはん	○	鶏挽肉		米(協同),三温糖	炒め油		生姜,生ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ(さや出し)	628 kcal
	モチコチキン		鶏もも皮付き		三温糖,白玉粉,コーンスターチ	揚げ油		長ねぎ,にんにく,生姜	36.6 g
	野菜のうめ和え		おかか		三温糖		小松菜,人参	キャベツ,もやし,梅肉	19.5 g
	わかめと豆腐のみそ汁		木綿豆腐,みそ	わかめ			人参	えのき,長ねぎ	
8 木	出来たてメロンパン	○		調理用牛乳(1L)	ﾐﾙｸﾊﾟﾝﾎｯﾄｹｰｷMix,上白糖	バター,・マーガリン		メロン	781 kcal
	大根サラダ		・ﾎﾟｰｸﾊﾑ(千切りｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)		三温糖	炒め油,サラダ油	人参	大根,冷凍コーン,きゅうり,玉ねぎ	25.8 g
	ポトフ		鶏小間,・ﾍﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ, 大豆・卵・乳なし)		じゃがいも		人参	玉ねぎ,キャベツ	30.3 g
9 金	ごはん	○			米(白井)				748 kcal
	赤魚のあられ揚げ		赤魚（解凍）		米粉,片栗粉,あられ	揚げ油			30.3 g
	塩昆布和え			塩昆布			人参	大根,きゅうり	18.3 g
	さつま汁		油揚げ,みそ		つきこんにゃく,さつまいも	炒め油	人参	ごぼう,大根,長ねぎ	
12 月	チキンライスのホワイトソースがけ	○	鶏小間,・ﾍﾞｰｺﾝ(千切りｽﾗｲｽ, 大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳,生クリーム	米(協同),小麦粉	・マーガリン，油,バター	人参	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,グリンピース	712 kcal
	ポパイサラダ				三温糖	サラダ油	ほうれん草,人参	冷凍コーン,きゅうり	21.9 g
	あしたばのスープ		鶏小間		片栗粉		人参,あしたば	大根,えのき,長ねぎ	28.0 g
13 火	春キャベツの塩ラーメン	○	豚バラ(千切りｽﾗｲｽ),豚肉		蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油,ラード,ごま油(貝印)	人参	干し椎茸(ｽﾗｲｽ),きくらげ,もやし,春キャベツ,長ねぎ	761 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚ひき肉(あら挽き)		片栗粉,餃子の皮	ごま油(貝印),揚げ油	ニラ	キャベツ,にんにく,生姜	22.8 g
	青菜のナムル				三温糖	ごま油,白ごま	小松菜,人参	もやし,きゅうり	42.8 g
14 水	ゆかりごはん	○			米(協同)				609 kcal
	イカのかりんと揚げ		いか短冊（解凍）		片栗粉	揚げ油		生姜	27.5 g
	磯香和え		おかか	切粉のり			人参,小松菜	もやし	13.4 g
	新じゃがの団子汁		鶏小間		じゃがいも,片栗粉		人参,ほうれん草	干し椎茸(ｽﾗｲｽ),舞茸,なめこ,長ねぎ	
15 木	チリコンカンライス	○	豚ひき肉,・ﾍﾞｰｺﾝｽﾗｲｽ,大豆,大豆ミート,大豆,金時豆(乾)		米(協同),三温糖,片栗粉	炒め油	人参,クラッシュトマト,ピーマン	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,マッシュルーム(1号缶ボーランド)	747 kcal
	木島平村のアスパラサラダ				三温糖	サラダ油,ごま油(貝印)	人参,アスパラガス	キャベツ,きゅうり	28.5 g
	豆腐ドーナツ		絹豆腐		小麦粉,三温糖,粉糖	揚げ油			23.5 g
16 金	ごはん	○			米(白井)				672 kcal
	さばのみそ焼き		さば切身（解凍）,みそ(白)		三温糖				32.3 g
	水菜の信田和え		油揚げ(卵・乳なし),おかか		三温糖		人参,水菜	きゅうり	23.3 g
	だぶ(福岡県郷土料理)		赤蒲鉾，鶏小間		しらたき,片栗粉		人参,いんげん	大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	
19 月	ねぎ塩ぶた丼	○	豚肉,豚バラ		米(協同),三温糖,片栗粉	炒め油,白ごま	小ねぎ	にんにく,生姜,玉ねぎ	797 kcal
	海藻サラダ　世界の献立「ベトナム」			わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油(貝印),白ごま	人参	もやし,コーン,きゅうり	25.4 g
	フォー（ベトナム米麺スープ）		鶏小間		・フォー(卵・乳なし)		人参,小ねぎ	もやし	35.8 g
20 火	ミルクココア揚げパン	○			ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・グラニュー糖	揚げ油			746 kcal
	わかめコーンサラダ			わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	コーン,キャベツ,きゅうり	26.8 g
	ビーンズシチュー		豚肉,・ﾍﾞｰｺﾝ,大豆・卵・,いんげんまめ,ひよこ豆,レンズまめ		じゃがいも,三温糖,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	人参	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,グリンピース	30.3 g
21 水	ごはん	○			米(白井)				707 kcal
	豆腐ステーキ		押し豆腐		片栗粉,三温糖	揚げ油,炒め油,		玉ねぎ	25.6 g
	春きゃべつのお浸し		おかか				人参	春キャベツ,きゅうり	21.5 g
	田舎汁		油揚げ(卵・乳なし),		じゃがいも		かぼちゃ,ほうれん草	大根,しめじ,長ねぎ	
22 木	マーガリンパン	○			マーガリンパン				731 kcal
	タンドリーチキン　世界の献立「インド」		鶏肉切身	プレーンヨーグルト				にんにく,生姜	33.5 g
	ボイル野菜				じゃがいも		ブロッコリー,人参		32.0 g
	パンプキンポタージュ		・ﾍﾞｰｺﾝ	調理用牛乳(10L),生クリーム	小麦粉	サラダ油,バター	・かぼちゃﾍﾟｰｽﾄ	玉ねぎ	
23 金	あんかけチャーハン	○	・焼豚(色紙切り,卵・乳なし),豚肉,いか短冊（解凍）		米(協同),三温糖,片栗粉	炒め油,炒め油,ごま油(貝印)	人参,にんにくの芽	にんにく,長ねぎ,生姜,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),筍(千切り)	624 kcal
	新ごぼうのごま和え				片栗粉,三温糖	揚げ油,白ごま		ごぼう	25.0 g
	小松菜のスープ		鶏小間,・ﾍﾞｰｺﾝ				小松菜	大根,干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	21.0 g
26 月	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	きざみのり	米(協同),片栗粉，ざら糖	揚げ油		生姜	685 kcal
	じゃこと野菜の和え物			松前用切り昆布,じゃこ	中ざら糖	白ごま	人参	大根,きゅうり	28.2 g
	吉野汁		笹ｶﾏﾎﾞｺ,油揚げ,鶏小間		つきこんにゃく(白),じゃがいも,片栗粉		人参,ほうれん草	長ねぎ	18.2 g
27 火	あしたばパン	○			あしたばパン				658 kcal
	さわらの香草パン粉焼き		さわら	粉チーズ	パン粉(大豆・卵・乳なし)	オリーブ油	ローズマリー	にんにく	34.3 g
	ポパイサラダ				三温糖	サラダ油	ほうれん草,人参	冷凍コーン,きゅうり	28.6 g
	カレースープ		鶏小間		じゃがいも		人参	玉ねぎ,キャベツ	
28 水	木島平村のごはん	○			木島平村のお米				713 kcal
	キムチ豚じゃが		豚肉,豚バラ		しらたき,じゃがいも,三温糖	炒め油	人参,ニラ	玉ねぎ,・ｷﾑﾁ	26.7 g
	なめこ汁		木綿豆腐,みそ	わかめ				なめこ,長ねぎ	22.0 g
	河内晩柑							河内晩柑	
29 木	家常豆腐丼(アルファ米)　世界の献立「中国」	○	豚バラ（2cm幅ｽﾗｲｽ）,豚肉,生揚げ,みそ(赤)		アルファマイ,三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油(貝印)	人参,ピーマン,パプリカ(赤)	にんにく,生姜,筍(短冊）,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),きくらげ(乾・1109),白菜,	798 kcal
	中華コーンスープ		絹豆腐		三温糖,片栗粉			クリームコーン,コーン,長ねぎ	24.3 g
	塩バター大学芋				さつまいも,カソナード	揚げ油,バター,・マーガリン			29.0 g
30 金	柏パン	○			マーガリンパン				751 kcal
	ガルバンゾーコロッケ　応援献立 体育祭		豚ひき肉,ひよこ豆(ゆで・チョッパー)		じゃがいも,小麦粉,・乾パン粉・生パン粉	炒め油,揚げ油	人参	玉ねぎ	27.5 g
	コールスローサラダ		ﾎﾟｰｸﾊﾑ		三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	28.8 g
	トマトスープ		ﾍﾞｰｺﾝ		三温糖,押し麦	オリーブ油	人参,クラッシュトマト,パセリ	にんにく,セロリー,玉ねぎ,コーン	

※8日(木）：8組は校外学習のため、給食はありません。