



5月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和6年5月

日	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしきをとのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(色のよい野菜)	ビタミン(その他の野菜)			
1	水	からあげ きやべつぞえ じゃがいものみそしる	【ごはん】かたくりこ (じゃがいも)	あぶら	とりにく (あぶらあげ みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん こまつな (きやべつ) たまねぎ えのき	にんにくしょうが しょうゆ しお こしょう さけ(しょうゆ す)(あつけずりぶし)	729kcal	856kcal	
2	水	わふうスパゲティ	【げんりょうコッパン】 スパゲティ	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく (まぐろチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき しいたけ にんにく (きゅうり キャベツ)	しょうゆ みりん しお(しょうゆ す) しお こしょう	611	714	
3	木	ツナサラダ	【ごはん】	あぶら	とりにく あぶらあげ (わかめ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ほうれんそう)	しょうゆ さけ(あつけずりぶし)	25.4	29.1	
4	火	たけのこごはん	【ごはん】 さとう(じゃがいも)	あぶら	とりにく あぶらあげ (とうふ だいず みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ほうれんそう)	しょうゆ さけ(あつけずりぶし)	613	731	
5	火	ごじる	【ごはん】	あぶら	とりにく あぶらあげ (とうふ だいず みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ほうれんそう)	しょうゆ さけ(あつけずりぶし)	26.2	31.4	
6	水	しおにくじゃが	【むぎごはん】 じゃがいも さとう	あぶら (ごま)	ぶたにく (とりささみチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (ブロッコリー にんじん)	しお こしょう さけ(しょうゆ す)	624	735	
7	水	セサミサラダ	【ごはん】	あぶら	とりにく あぶらあげ (まぐろチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (ブロッコリー にんじん)	しょうゆ さけ(あつけずりぶし)	25.1	29.1	
★北川中なし											
8	木	カレーうどん	【げんりょうコッパン】 うどん (さとう)	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく あぶらあげ (まぐろチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (にんじん)	みりん しお カレー しょうゆ ケチャップ こしょう あつけずりぶし(しょうゆ す) しお こしょう	608	715	
9	木	せんぎりだいこんのサラダ	【ごはん】	あぶら	とりにく とうふ ちくわ	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (にんじん)	しょうゆ さけ ケチャップ さけ みりん(しお)(しょうゆ す) しお みりん さけ かつ ぶし	24.1	27.8	
★北浦中なし、北川小5・6年なし											
10	金	かつおのケチャップあえ きゅうりのしおのみ つぼじる	【ごはん】 かたくりこ さとう (さといも)	あぶら	かつお だいず みそ (とりにく とうふ ちくわ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (にんじん)	しょうゆ(きゅうり) くだいこん こんにやく しいたけ ごぼう	646	758	
★北浦中なし、北川中なし											
11	月	たこやきふう やさしいコーンスープ	【コッパン】 こむぎこ さとう (コンスターチ)	あぶら	たこ ちくわ たまご かつおぶし (とりにく)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (こまつな にんじん)	しょうゆ ウスター ソース みりん さけ(しお こしょう しょうゆ さけ ガ ラスープ)	657	770	
★北川中なし、浦城小6年なし											
12	火	こうやどろふのもの あおりのあえ	【ごはん】 さとう(さとう)	(ごま)	とりにく こうやどろふ (かにかま)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん)	しょうゆ みりん さけ かつ ぶし(しょうゆ)	615	721	
13	水	にくだんごのあまずい クイッティオのスープ	【ごはん】パンこ さとう (クイッティオ)	あぶら	とりにく ぶたにく (とりにく みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン (にんじん こまつな)	しょうゆ す(あつけずりぶ し さけ しょうゆ しお)	634	743	
★ひむか地産地消の日 ☆三川内小中なし、熊野江小なし、南浦中なし											
14	木	ブイヤベース ひじきとごぼうのサラダ	【ミルクパン】 じゃがいも	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	たら とりにく いか (とりささみチャンク)	(ひじき) 【ぎゅうにゅう】	にんじん トマトかん パセリ(にんじん)	しょうゆ たまねぎ しめじ にんにく (ごぼう きゅうり コーン)	624	723	
★北川中3年なし											
15	金	おやこどん ピーマンドレッシングサラダ	【ごはん】 さとう かたくりこ	(ピーマンドレッシング)	とりにく かまぼこ たまご	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (にんじん)	さけ みりん しょうゆ しお	617	733	
★三川内小中なし、熊野江小なし、南浦中なし											
16	月	かぼちやのシチュー れんこんサラダ	【ことうパン】 こむぎこ (さとう)	あぶら マーガリン	とりにく ひよこまめ (とりささみチャンク)	チーズ ぎゅうにゅう 【ぎゅうにゅう】	かぼちや にんじん (にんじん)	しょうゆ しめじ あおまめ(れんこん キャベツ きゅうり)	653	750	
★三川内小中なし											
17	火	いわしのかんろに いんげんのごまあえ がんとどきのみそしる	【ごはん】(さとう) さとう(じゃがいも)	ごま	いわし (がんとどき みそ)	【ぎゅうにゅう】	いんげん (にんじん ねぎ)	しょうゆ みりん しょうゆ (あつけずりぶし)	617	727	
18	水	ちゅうかどん	【ごはん】	ごまあぶら	ぶたにく いか	【ぎゅうにゅう】	にんじん	しょうゆ しお こしょう オ イスターソース さけ かつ ぶし	628	735	
19	水	フルーツポンチ	【ごはん】 かたくりこ (ゼリー)	あぶら	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース ケチャップ とうば ん(しょうゆ)	22.9	26.3	
20	木	てりやきチキンパーティ ゆでキャベツ ミネストローネ	【バーガーパン】 (ばんこ)	あぶら	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん ブロッコリー トマトかん パセリ (キャベツ)たまねぎ にんにく	ケチャップ しょうゆ しお こしょう みりん さけ とり がら	609	749	
★北浦小なし、熊野江小なし、北浦中なし、北川小1~4年なし、浦城小なし											
21	金	かきあげ からみじる	【むぎごはん】 さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	ウインナー たまご (とりにく とうふ みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん こまつな)	しょうゆ(しょうゆ) さけ とうばんじやん あつけ ずりぶし	676	811	
★北浦小なし、熊野江小なし、北浦中なし、浦城小なし											
22	月	やきそば	【げんりょうコッパン】 ちゅうかめん	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶた いか ちくわ(まぐろチャンク だいず)	【ぎゅうにゅう】	にんじん こまつな (ブロッコリー)	しょうゆ ウスター ソース ケチャップ しお こしょう(しお こしょう)	603	700	
23	月	まめまめサラダ	【ごはん】	あぶら	とうふ ぶたにく だいずミート みそ (とりささみチャンク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん たら (にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース ケチャップ とうば ん(しょうゆ)	28.7	33.1	
24	火	マーボーとうふ	【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	ごまあぶら (ごまあぶら)	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース ケチャップ とうば ん(しょうゆ)	621	727	
25	火	パンバンジー	【ごはん】	あぶら	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース ケチャップ とうば ん(しょうゆ)	25.0	28.8	
26	水	カレーライス	【ごはん】 じゃがいも こむぎこ さとう(さとう)	マーガリン (ごま)	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん (こまつな にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース しお ウイン とり がら(しょうゆ)	655	774	
27	水	こまつなとしめじのごまあえ	【ごはん】	あぶら	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん (こまつな にんじん)	しょうゆ さけ オイスター ソース しお ウイン とり がら(しょうゆ)	22.0	25.3	
28	木	フカのレモンあえ ゆでブロッコリー コロコロやさしいスープ	【コッパン】 かたくりこ さとう (さつまいも)	あぶら	フカ (とりにく)	【ぎゅうにゅう】	パセリ(ブロッコリー) (にんじん ねぎ)	しょうゆ ウイン しょうゆ (しょうゆ す) (しお こしょう しょうゆ とりがら)	610	710	
★三川内小学部なし											
29	金	ぶたしやぶサラダ	【ごはん】 さとう(じゃがいも)	あぶら	ぶたにく (とりにく あつあげ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ねぎ)	しょうゆ さけ(あつけずりぶ し) しょうゆ しお さ け	618	723	
30	金	こめこだんごじる	【ごはん】 さとう(じゃがいも)	ごま ごまあぶら	ぶたにく (とりにく あつあげ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ねぎ)	しょうゆ さけ(あつけずりぶ し) しょうゆ しお さ け	23.3	26.7	

★5月5日「端午の節句」

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともい
い、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。



かしわもち

ちまき