



5 月の学校給食献立予定表

今月は みかんジュースが 3 回 つきます



今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材
米 豆苗 小松菜 ブロッコリー 椎茸 水菜
玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ

岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)				2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)		
1 水	バインパン		ミートボールのケチャップ煮 豆苗のソテー ハ女茶ムース 「八十八夜」 献立	ミートボール ウインナー	牛乳	人参 (豆苗)	玉ねぎ グリンピース (キャベツ)	バインパン じゃがいも 砂糖 ハ女茶ムース	油	747
2 木	白ご飯		さばの竜田揚げ 野菜のおかか和え 若竹汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 (ねぎ)	もやし(キャベツ) きゅうり えのき (たけのこ)	砂糖 片栗粉 麩	油	720
3 金	憲 法 記 念 日									
6 月	振 替 休 日									
7 火	白ご飯		鶏肉のジャポネソース 野菜の昆布和え 小松菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 (小松菜 ねぎ)	玉ねぎ にんにく しょうが(きゅうり) (キャベツ)	(米) 砂糖		718
8 水	黒糖食パン		スパゲティナポリタン 新玉ねぎのマリネ	ウインナー ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン パプリカ	玉ねぎ(きゅうり) (キャベツ)	黒糖食パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	692
9 木	白ご飯		揚げ春巻き 回鍋肉 春雨汁	豚肉 春巻き かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 人参 (豆苗)	玉ねぎ エリンギ (キャベツ) えのき	(米) 砂糖 春雨	油	753
10 金	麦ご飯		豚とじ丼 野菜のゆず和え	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 (ねぎ)	玉ねぎ(椎茸) ゆず(キャベツ) (きゅうり)	(米) 麦 砂糖		734
13 月	柏型パン		セルフハンバーガー (ハンバーガー・ポイルキャベツ) ジャーマンスープ	ハンバーガー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	(キャベツ) 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも		717
14 火	白ご飯		ピリ辛肉じゃが 野菜の千草和え	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん (ほうれん草)	玉ねぎ しょうが にんにく(キャベツ)	(米) じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	702
15 水	ナン		キーマカレー レモンドレッシングサラダ 一食ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン レモン (きゅうり) (キャベツ)	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	704
16 木	岡垣産ご飯		あじの香味焼き 即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	にんにく たくあん (きゅうり) (キャベツ) 玉ねぎ えのき	(米) 砂糖	ごま油 ごま	670
17 金	麦ご飯		ビビンバ トック入りわかめスープ	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 (ほうれん草 ねぎ)	大豆もやし しょうが にんにく えのき 玉ねぎ	(米) 麦 砂糖 トック	油 ごま油	761
20 月	体 育 会 代 休									
21 火	ピースご飯(減量)		かしわうどん 切干大根のマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 (ねぎ)	グリンピース(玉ねぎ) 椎茸(キャベツ) きゅうり 切干大根 コーン	(米) うどん	マヨネーズ	718
22 水	ワンローフパン		豆乳コーンシチュー ブロッコリーとツナのサラダ マーメレードジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	パセリ 人参 パプリカ (ブロッコリー)	玉ねぎ (キャベツ) コーン	ワンローフパン 砂糖 マーメレードジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター	720
23 木	白ご飯		鶏肉とレバーの揚げからめ 糸寒天の酢の物 きのこのみそ汁	鶏肉 レバー 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	人参 (ねぎ)	しょうが にんにく (きゅうり) (キャベツ) えのき しめじ 玉ねぎ	(米) 片栗粉 砂糖	油 ごま	821
24 金	白ご飯		高野豆腐のうま煮 和風サラダ	高野豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 レモン(キャベツ) (きゅうり)	(米) じゃがいも 砂糖	油	745
27 月	ミルクねじりパン		白いんげんのトマト煮 チーズサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	(玉ねぎ) 枝豆 にんにく(きゅうり) (キャベツ)	ミルクねじりパン じゃがいも 砂糖	油	703
28 火	白ご飯		いわしのカリカリフライ キャベツのごま和え 沢煮碗	豚肉	牛乳 いわし	人参 (水菜 ねぎ)	(キャベツ) もやし ごぼう たけのこ (椎茸)	(米) 砂糖 こんにやく	油 ごま	729
29 水	食パン		ポテトミートグラタン ミニサラダ いちじくジャム 豆と野菜のスープ	牛肉 豚肉 ベーコン レンズ豆 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ レモン コーン(きゅうり) (キャベツ) セロリ	食パン 小麦粉 いちじくジャム じゃがいも 砂糖	油 マーガリン	719
30 木	中 間 考 査 一 日 目									
31 金	麦ご飯		チキンカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご しょうが にんにく みかん バイン 黄桃	(米) 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	754

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地産産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

笑顔咲く おいしい給食 ありがとう
給食で 広がっていく 笑顔の輪

岡垣中学校 2 年

岡垣中学校 3 年



食事は体と心を豊かにする大切なものです。
「おいしかったね」「今度は○○を食べてみたい」など、友達や先生と語り合うとより給食時間が楽しくなります。
人と一緒に食べる楽しさを味わいながら、給食をおいしく食べましょう♪