



5月の学校給食献立予定表

今月はみかんジュースが3回きます



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材
米 ねぎ 椎茸 きゅうり ほうれん草
小松菜 トマト 玉ねぎ 豆苗



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 木	 白ご飯	 焼き鳥風煮 具だくさんみそ汁 八女茶ふりかけ 八女茶ムース	行事食 「八十八夜」 鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 八女茶ムース	ねぎ 人参	キャベツ もやし 椎茸 白ねぎ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	ふりかけ 油	785	
2 金	 白ご飯	 ピリ辛肉じゃが ほうれん草のナムル	豚肉	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	700	
5 月	 こ と も の 日 									
6 火	 振 替 休 日 									
7 水	 食パン	 肉団子とマカロニのケチャップ煮 ツナサラダ りんごジャム	ミートボール ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ(きゅうり) グリーンピース キャベツ レモン	食パン マカロニ りんごジャム 砂糖 じゃがいも	油	682	
8 木	 白ご飯	 赤魚の竜田揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁	赤魚 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	キャベツ えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油	779	
9 金	 わかめご飯(減量)	 肉うどん ごぼうのごまマヨネーズ和え	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) ごぼう(きゅうり) コーン	米 うどん 砂糖 マヨネーズ	油 ごま	771	
12 月	 柏型パン	 セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ) 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	柏型パン 砂糖		672	
13 火	 麦ご飯	 豚丼 切干大根のマヨネーズ和え	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) 白ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 こんにやく 砂糖	マヨネーズ	737	
14 水	 ナン	 キーマカレー レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	世界の料理 「インド」 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	681	
15 木	 白ご飯	 焼き肉 ニラ玉スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし 白ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	705	
16 金	 白ご飯	 シュウマイ(2個) パンサンスー ジャージャン豆腐	シュウマイ 焼豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参	キャベツ(きゅうり) 椎茸 たけのこ 枝豆 しょうが	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	835	
19 月	 体 育 会 代 休 									
20 火	 岡垣産ご飯	 あじのかばす醤油焼き 即席漬け みそけんちん汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	かばす キャベツ きゅうり たくあん えのき ごぼう	米 春雨 砂糖 片栗粉		702	
21 水	 ワンローフパン	 豆乳コーンシチュー 新玉ねぎとハムのマリネ マーメレードジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ コーン きゅうり レモン	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	715	
22 木	 白ご飯	 鶏肉と野菜のうま煮 野菜のアーモンド和え	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	716	
23 金	 白ご飯	 ちくわのお茶の葉揚げ(2切) 野菜のおかか和え 豆腐と麩のすまし汁	ちくわ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのき	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 麩	油	824	
26 月	 キャロットパン	 具だくさんペペロンチーノ チップスサラダ	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう(きゅうり) 椎茸 エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ コーン	キャロットパン スパゲティ ポテトチップス 砂糖	油 オリーブ油	730	
27 火	 白ご飯	 鶏肉とレバーのタッカンジョン風 中華サラダ マロニースープ	鶏肉 レバー 焼豚	牛乳	人参 豆苗	しょうが にんにく キャベツ(きゅうり) 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 マロニー	油	825	
28 水	 中 間 考 査 一 日 目 									
29 木	 麦ご飯	 ハヤシライス フルーツ&ゼリー	牛肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも はちみつレモンゼリー	油	801	
30 金	 白ご飯	 鶏肉のジャポネソース ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ(きゅうり)	米 砂糖 じゃがいも		733	

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、地場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」