



5月 こんだてひょう ①

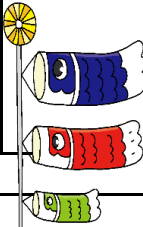
長与南小学校給食共同調理場

TEL(095)887-0404

FAX(095)883-8776

令和 5 年

※都合により、献立が一部変更になることがあります。

日	曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく 質g	給食中止 行事等
1	月	牛乳	牛乳			613	23.8	こどもの日 行事食
		ごはん			米			
		若竹汁	はんぺん、わかめ (だし用昆布、だし用かつお節)	たけのこ、にんじん、干しいたけ				
		かつおフライ	かつおフライ(小麦)		なたね油			
		高菜とコーンのごま炒め		高菜漬け、とうもろこし	さとう、サラダ油、ごま			
		かしわもち			かしわもち			
2	火	牛乳	牛乳			596	27.4	
		コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
		キャロットスープ	牛乳、生クリーム(乳)、ベーコン(豚肉) チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、パセリ	小麦粉、サラダ油			
		鶏肉のアップルソース	鶏肉	しょうが、りんご、レモン果汁	さとう、赤ワイン			
		ほうれん草ソテー		ほうれん草、にんじん、しめじ	サラダ油			
3	水	憲 法 記 念 日						
4	木	み ど り の 日						
5	金	こ ど も の 日						
8	月	牛乳	牛乳			620	25.2	
		ごはん			米			
		さつま汁	鶏肉、あつあげ(大豆)、麦みそ (だし用にぼし)	にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さつまいも			
		さばのねぎソース	さば	ふかねぎ、にんにく、しょうが	さとう、でん粉、ごま油			
		ひじきあえ	しそ味ひじき(小麦・大豆)	キャベツ、にんじん、きゅうり				
9	火	牛乳	牛乳			595	25.9	
		小型コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
		ボロネーゼ	牛肉	たまねぎ、にんじん、 トマト缶、トマトピューレ	スパゲッティ(小麦)、サラダ油 赤ワイン、さとう、デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)			
		枝豆サラダ		キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし	さとう、サラダ油			
10	水	牛乳	牛乳			590	26.4	長与中 中止
		ごはん			米			
		かきたま汁	卵 (だし用かつお節)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	でん粉			
		豚肉の生姜焼き	豚肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	サラダ油、さとう			
		ひとくちももゼリー			ももゼリー(もも)			
11	木	牛乳	牛乳			605	23.8	
		コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
		ポテトスープ	鶏肉、チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいも、サラダ油、白ワイン			
		焼きフランクフルト	フランクフルト(豚肉)					
		カレーソテー		たまねぎ、キャベツ、にんじん	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) カレーパウダー、サラダ油			
		マーシャルピンズ			マーシャルピンズ(乳・大豆)			
12	金	牛乳	牛乳			617	25.7	
		わかめごはん	わかめ		米			
		白玉汁	はんぺん (だし用かつお節、だし用こんぶ)	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	白玉もち			
		鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	パセリ、バジル	小麦粉、でん粉、なたね油			
		レモンあえ		きゅうり、だいこん、レモン果汁	さとう			
15	月	牛乳	牛乳			642	30.9	全中学校 中止
		麦ごはん			米、麦			
		厚揚げと野菜の中華煮	豚肉、揚げかまぼこ、あつあげ(大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ	さとう、ごま油、でん粉			
		バンバンジーサラダ (鶏肉別配缶)	米みそ 鶏肉(大豆・鶏肉・ゼラチン)	きゅうり、にんじん、もやし レモン果汁	さとう、ねりごま、ごま油、ごま			
16	火	牛乳	牛乳			586	26.9	全中学校 中止
		コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
		ABCスープ	鶏肉、チキンブイヨン(鶏肉)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	アルファベットマカロニ(小麦)			
		ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)	しめじ、にんにく	デミグラスソース(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) さとう、赤ワイン			
		春キャベツのソテー		キャベツ、たまねぎ、にんじん	サラダ油			
17	水	牛乳	牛乳			610	22.8	
		ごはん			米			
		五島うどんの吸い物	はんぺん (だし用こんぶ、だし用あご節)	はくさい、たまねぎ、ねぎ	五島うどん(小麦・大豆)			
		ホキフライ	ホキフライ(小麦・大豆)		なたね油			
		茎わかめのきんぴら	豚肉、くきわかめ	にんじん、ごぼう、こんにゃく	さとう、サラダ油			



5月 こんだてひょう ②

長与南小学校給食共同調理場

TEL(095)887-0404

FAX(095)883-8776

令和 5 年

※都合により、献立が一部変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	給食中止 行事等
18 木	牛乳	牛乳			646	25.4	
	黒砂糖パン			パン(小麦粉・マーガリン・くろざとう・スキムミルク)			
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン(豚肉)、豚肉 チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、さとう、サラダ油	854	32.8	
	ひよこ豆とコーンのソテー	ひよこ豆、ウインナー(豚肉)	とうもろこし、えだまめ	サラダ油			
	びわゼリー			びわゼリー(りんご)			
19 金	牛乳	牛乳			606	20.8	
	(ごはん)			米			
	ハヤシライス	牛肉、チキンブイヨン(鶏肉)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	バター(乳)、小麦粉、さとう、サラダ油 デミグラスソース(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)	757	24.9	
	甘夏サラダ		キャベツ、きゅうり、甘夏みかん(缶)	さとう、サラダ油			
22 月	        振 替 休 日        						
23 火	牛乳	牛乳			650	27.0	
	小型コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	皿うどん	豚肉、イカ、はんぺん、あげかまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ	チャーメン(小麦)、さとう、サラダ油	838	34.0	
	いりこナッツ	煮干し		カシューナッツ、アーモンド、さとう			
24 水	牛乳	牛乳			611	22.2	
	鶏ごぼうご飯	鶏肉	にんじん、ごぼう、えだまめ、しょうが	米、さとう、サラダ油			
	みそ汁	あつあげ(大豆)、麦みそ、米みそ (だし用にぼし)	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	769	27.4	
	彩り野菜のミンチカツ	ミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		なたね油			
	ゆかりあえ		もやし、にんじん、しそ				
25 木	牛乳	牛乳			606	25.6	
	レーズンパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク・レーズン)			
	カレービーンズ	鶏肉、ベーコン(豚肉)、大豆	にんじん、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも、サラダ油、カレーパウダー カレールウ(小麦・大豆) デミグラスソース(小麦・鶏肉)	820	33.3	
	ごぼうサラダ		ごぼう、きゅうり、にんじん	さとう、ごま、サラダ油			
26 金	牛乳	牛乳			593	30.4	
	ごはん			米			
	けんちん汁	鶏肉、とうふ(大豆) (だし用かつお節、だし用こんぶ)	にんじん、だいこん、ねぎ	じゃがいも、サラダ油	741	36.6	
	あじのごまみそだれ	あじ、米みそ	しょうが	さとう、でん粉、ごま			
	浦上そばろ	あげかまぼこ、豚肉	にんじん、ごぼう、こんにゃく、もやし	さとう、サラダ油			
29 月	牛乳	牛乳			621	22.7	全中学校 中止
	ごはん			米			
	豚肉のさっぱり煮	豚肉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく しょうが、にんにく	じゃがいも、さとう、サラダ油	784	27.6	
	れんこんと枝豆の炒め物	ベーコン(豚肉)、オイスターソース	れんこん、にんじん、えだまめ	さとう、サラダ油、ごま油、ごま			
30 火	牛乳	牛乳			594	22.2	二中 中止
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	白いんげん豆のスープ	ベーコン(豚肉)、白いんげん豆 チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、白菜	白ワイン	810	29.3	
	トマトオムレツ	トマトオムレツ (卵、大豆、豚肉)					
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう、ごま、サラダ油			
	いちごジャム			いちごジャム			
31 水	牛乳	牛乳			601	26.6	
	麦ごはん			米、麦			
	ビーフンスープ	豚肉、チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、ねぎ	ビーフン、サラダ油	756	32.6	
	酢鶏	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ、干しいたけ、しょうが	さとう、でん粉、サラダ油、なたね油			
5月30日は					栄養価平均	小学校 中学校	25.0 31.1
ごみをなくす・減らすために 給食時間でできること					栄養価基準	小学校 中学校	21.1~32.5 26.9~41.5

ごみをなくす・減らすために
給食時間でできること

- ◎自分が食べられる量に調整する
- ◎ひとくちずつおかわりして 残食をなくす
- ◎ゴミが出たら 小さくまとめる
- ◎牛乳パックはきれいに洗ってリサイクルする

家庭でできることも
話し合ってみましょう



ごみゼロ
の日