



令和6年度 5月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立東小田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水	【和食の日】 ごはん (すくなめ)	きつねうどん ちぐさあえ たいやき おちやふりかけ	こめ さとう ごまあぶら うどんめん ごま たいやき	とりにく わかめ てんぷら あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし	638	21.7	
2	木	ワンローフパン	コロッケ ツナサラダ コーンチャウダー	パン あぶら さとう じゃがいも	ツナ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	631	23.0	
3	金	 けんぽうきねん日 							
6	月	 振替休日 							
7	火	ふじごはん	あげぎょうぎ チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	クロダマル ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ チンゲンサイ コーン	579	19.4	
8	水	ごはん	さばのしおやき たけのこのとさに けんちんじる	こめ ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも でんぷん	さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	574	25.1	
9	木	ミルクパン	やきそば はるまき ちゅうかあえ	パン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく てんぷら ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり	632	25.3	
10	金	チキンピラフ	チーズオムレツ コールスローサラダ カレースープ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	とりにく たまご チーズ ぶたにく ハム だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン スナッフえんどう	669	23.9	
13	月	ごはん	ホキのトマトソースかけ スパゲッティサラダ やさいスープ	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル パンこ	ホキ ハム とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ エノキタケ パインかん キャベツ きゅうり にんじん セロリ	603	21.7	
14	火	むぎごはん	マーボーどうふ バンサンスー	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ にんにく	603	24.9	
15	水	ごはん	とりにくのレモンソースかけ マヨポテト こまつなのみそしる	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう パセリ コーン たまねぎ こまつな エノキタケ	610	24.7	
16	木	チーズパン	チリコンカン パスタスープ メロン	パン あぶら こむぎこ マカロニ	チーズ だいず ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト パプリカ セロリ キャベツ メロン	630	28.0	
17	金	【食育の日】 むぎごはん	かつおフライ やさいソテー さつきわん	こめ むぎ あぶら パンこ	かつお ベーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ スナッフえんどう ごぼう エリンギ たけのこ しいたけ アスパラガス こんにゃく	567	21.9	
20	月	ゆかりごはん	ぶたにくとやさいのもの かきたまじる やめちやムース	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん エノキタケ しそ まっちゃん ほうれんそう	596	20.5	
21	火	むぎごはん	いわしのかんろに キャベツのごまあえ ぶたじる	こめ むぎ ごま ねりごま じゃがいも あぶら	いわし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ しょうが	571	23.3	
22	水	チャーハン	むしシュウマイ ちゅうかふうハムサラダ しるピーフン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ピーフン	ぶたにく たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ しいたけ にんにく	594	22.6	
23	木	しょくぱん	さけのマスタードマヨネーズやき パプリカのマリネ あっさりカレースープ はちみつマーガリン	パン さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル はちみつマーガリン	さけ チーズ ウィンナー こんぶ ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン きゅうり ちくぜんひめずかじゅう たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	585	26.7	
24	金	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ トマト みかんかん パインかん ももかん	588	19.5	
27	月	 うんどうかいのだいきゅう 							
28	火	むぎごはん	だいずのごもくに つみれじる のりつくだに オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	とりにく だいず こうやどうふ のりつくだに ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん いんげん しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな オレンジ	572	24.4	
29	水	ごはん	とりにくのからあげ レモンあえ ぎゅうにゅうスープ	こめ でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ エノキタケ しょうが レモンかじゅう きゅうり キャベツ	644	26.0	
30	木	コッペパン	ハンバーグバーベキューソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ウィンナー ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト りんご オレンジ パセリ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー	614	26.3	
31	金	むぎごはん	さばのカレーに きりほしだいこんのいために しんじゃがたまのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	さば とりにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	トマト だいこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ	591	23.7	

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。