

令和5年度 5月学校給食献立表(A献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					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)		
		主食	牛乳	副食	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	月	ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐、ツナ 豚ひき肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、干しいたけ キャベツ、きゅうり コーン	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	856 119.7 32.6
2	火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き コーンともやしの炒め物 きのこ汁 かしわもち	鶏肉	牛乳	にんじん	コーン、もやし しめじ、えのき 干しいたけ	米、かしわ餅 砂糖、巻きふ でん粉	菜種油	884 129.8 32.4
8	月	ごはん	○	鶏肉の七味煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ	米、砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	850 113.1 35.0
9	火	ごはん	○	さばのみそ煮 ピーマンともやしの炒め物 南関揚げの根菜汁	さば、みそ 鶏肉 南関揚げ	牛乳	ピーマン にんじん 小ねぎ	しょうが、もやし しめじ、ごぼう	米、砂糖	菜種油	766 107.9 33.2
10	水	ハヤシ ライス	○	フレンチサラダ	牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、コーン きゅうり	米、麦 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	843 122.5 27.4
11	木	パン	○	タンダーリーチキン ブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく	パン、砂糖 じゃがいも	菜種油	793 82.3 38.1
12	金	わかめ ごはん (少)	○	具だくさんビーフン 中華スープ アセロラゼリー	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にら にんじん 小ねぎ	たまねぎ、もやし エリンギ、しめじ 干しいたけ、コーン	米、ビーフン でん粉 アセロラゼリー	菜種油 ごま油	777 121.8 25.9
15	月	ごはん	○	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 元気スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが もやし	米、砂糖 じゃがいも ごま	菜種油 ごま油 ごま	787 118.9 29.4
16	火	ごはん	○	赤魚の南蛮漬け 豆腐のみそ汁	赤魚 豆腐、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ	米、小麦粉 砂糖	菜種油	800 117.8 32.0
17	水	麦 ごはん	○	八宝菜 シュウマイ	豚肉、いか えび うずら卵 シュウマイ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	米、麦 でん粉	菜種油	780 108.1 33.8
18	木	黒糖 パン	○	豚肉のカレー炒め ミネストローネ	豚肉 ベーコン ガルバンゾ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ	黒糖パン じゃがいも マカロニ、砂糖	菜種油	831 101.6 37.1
19	金	食育の日 混ぜ ごはん	○	あじフライ きゅうりの昆布和え 夏のっぺい汁 八女茶ムース	あじ 鶏肉、竹輪 油揚げ	牛乳 昆布 八女茶ムース	いんげん にんじん 小ねぎ	切り干し大根 きゅうり、なす 干しいたけ	米、小麦粉 パン粉、でん粉 こんにゃく、砂糖	菜種油	785 114.7 29.2
22	月	ごはん	○	焼き肉 野菜のゆかり和え 小松菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく もやし、きゅうり	米、砂糖	菜種油 ごま油 ごま	841 108.7 35.8
23	火	ごはん	○	白身魚の肉みそあんかけ 野菜の炒め物 かき玉汁	白身魚 鶏ひき肉 みそ、卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ、コーン キャベツ 干しいたけ	米、小麦粉 砂糖、でん粉	菜種油	818 117.5 35.5
24	水	キーマ カレー	○	フルーツ合わせ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ、エリンギ にんにく、しょうが 甘夏、みかん パイン、黄桃	米、麦 小麦粉、砂糖 ナタデココ	菜種油	838 133.5 28.4
25	木	メキシカン ビーフ サンド	○	コーンクリームスープ スライスチーズ メロン	牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト	たまねぎ、にんにく キャベツ、コーン メロン	パン、砂糖	菜種油	803 104.5 37.0
26	金	しそ ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ もやしと人参の炒め物 すまし汁 みかんジュース	鶏肉 竹輪	牛乳 青のり	にんじん 小ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ	米、小麦粉 おはらふ みかんジュース	菜種油	758 125.1 25.9
29	月	ごはん	○	豚キムチ 三絲湯	豚肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	キムチ、たまねぎ しめじ、にんにく 干しいたけ	米、砂糖 春雨	菜種油 ごま油	788 115.3 29.0
30	火	ごはん	○	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 なすのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	ごぼう、なす たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	菜種油 ごま	846 128.9 30.6
31	水	麦 ごはん	○	鶏肉のから揚げ いんげんソテー キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	いんげん にんじん	にんにく、コーン たまねぎ キャベツ	米、麦 小麦粉 でん粉	菜種油	835 103.8 30.8

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



令和5年度 5月学校給食盛付表(A 献立)

大牟田市中学校給食センター

5月5日は 端午の節句

端午とは、「月初めの午（うま）の日」のことをい
い、中国では縁起の悪い日とされていました。そこ
で、しょうぶやヨモギを使って、厄をはらっていま
した。
それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が
生まれました。今では、「こどもの日」としてよろい
やかぶとを飾り、鯉のぼりを立てて、子どもたちの
健やかな成長を願い、お祝いをする行事となってい
ます。



1日(月)

中華サラダ
小皿

牛乳

大碗 大皿
ごはん マーボー豆腐

2日(火)

かしわもち
鶏肉の照り焼き
コーンともやしの炒め物
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん きのご汁

8日(月)

鶏肉の七味煮
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん キャベツのみそ汁

9日(火)

さばのみそ煮
ピーマンともやしの炒め物
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん 南関揚げの根菜汁

10日(水)

フレンチサラダ
小皿

牛乳

大皿 小碗
麦ごはん ハヤシライス

かけて食べる

多めです

11日(木)

タンドリーチキン (2個)
ブロッコリー
大皿

牛乳

食パン 小碗
野菜スープ

12日(金)

アセロラゼリー
具だくさんビーフン
大皿

牛乳

大碗 小碗
わかめごはん 中華スープ

少なめです

15日(月)

鶏肉とじゃがいものピリ辛煮
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん 元気スープ

16日(火)

赤魚の南蛮漬け
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん 豆腐のみそ汁

17日(水)

シュウマイ (3個)
小皿

牛乳

大碗 大皿
麦ごはん 八宝菜

18日(木)

豚肉のカレー炒め
大皿

牛乳

黒糖パン 小碗
ミネストローネ

19日(金) 食育の日

八女茶ムース
あじフライ
きゅうりの昆布和え
大皿

牛乳

大碗 小碗
混ぜごはん 夏のっぺい汁

22日(月)

焼き肉
野菜のゆかり和え
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん 小松菜のみそ汁

23日(火) 和食の日

白身魚の肉みそあんかけ
野菜の炒め物
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん かき玉汁

24日(水)

フルーツ合わせ
小皿

牛乳

大皿 小碗
麦ごはん カレールウ

かけて食べる

多めです

キーマカレー

25日(木)

メロン
スライスチーズ
メキシカンビーフ
線キャベツ
大皿

牛乳

食パン 小碗
コーンクリームスープ

メキシカンビーフサンド

26日(金)

みかんジュース
ちくわの磯辺揚げ (2本)
もやしと人参の炒め物
大皿

牛乳

大碗 小碗
しそごはん すまし汁

29日(月)

豚キムチ
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん サンズータン三絲湯

30日(火)

牛肉とじゃがいものきんぴら煮
大皿

牛乳

大碗 小碗
ごはん なすのみそ汁

31日(水)

鶏肉のから揚げ (3個)
いんげんソテー
大皿

牛乳

大碗 小碗
麦ごはん キャベツのスープ

《配膳のポイント》

ごはんは、40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつける。

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜる。

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。