



# よていこんだてひょう



## 黒潮町立 学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー	
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	小学	中学
1 金	ごはん	○	しめじのてんぷら ちくさあえ ミニトマト すりみじる	はくまい、きょうかまい、さとう こむぎこ、かたくりこ、ごま、 あぶら、ごまあぶら、	かにかま、たまご、すりみ、 とうふ、ぎゅうにゅう、	しめじ、しょうが、あおな、キャベツ、 ミニトマト、えのきだけ、にんじん、ねぎ、	631 kcal	757 kcal
7 木	こどもの日 ごもくちらし	○	きびなごのからあげ いそかあえ すましじる かしわもち	はくまい、きょうかまい、さとう あぶら、ごま、かしわもち、	たまご、すまき、アジ、きびなご、 あじつけのり、とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、えんどう、あおな、キャベツ、 はくさい、ねぎ、	651 kcal	781 kcal
8 金	ごはん	○	にくどうふ キャベツのあまずあえ	はくまい、きょうかまい、さとう、 あぶら、	とうふ、ぶたにく、うずらたまご、 かにかま、ぎゅうにゅう、	にんじん、ひらたけ、いとこんにやく、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆずかじゅう、	641 kcal	769 kcal
11 月	ビビンバどん	○	バンバンジーはるさめ こなつ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 ごまあぶら、さとう、はるさめ、 ごま、	ぎゅうにく、とりむねにく、わかめ、 ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、にんじん、ほししいたけ コーン、にんにく、きゅうり、こなつ、	684 kcal	820 kcal
12 火	ごはん	○	あつあげステーキ りんごサラダ はちくのおかか	はくまい、きょうかまい、 マヨネーズ、あぶら、さとう、	あつあげ、とりにく、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こまつな、りんご、こんにやく、はちく、 にんじん、いんげん、	632 kcal	758 kcal
13 水	コッペパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ フルーツヨーグルト	コッペパン、あぶら、こむぎこ、 さとう、カクテルゼリー、	だいた、ぶたにく、ハム、 ヨーグルト、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、 ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、ヤングコーン バナナ、おうとう、パイン、みかん	640 kcal	768 kcal
14 木	高知の食べ物いっぱいの日 ごはん	○	カツオとだいたのあげに ピーマンのおかかあえ じゃがいものカレーいため	はくまい、きょうかまい、 かたくりこ、あぶら、ごま、さとう じゃがいも、	カツオ、むしだいた、かつおぶし、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、 もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、	726 kcal	871 kcal
15 金	<b>大方中学校のアンコールメニュー</b>						707 kcal	848 kcal
18 月	旬のメニュー えんどうごはん	○	とりにくのごまてりやき カミカミきゅうりもみ とさじろたまごのかきたまじる	はくまい、きょうかまい、ごま、 さとう	とりにく、わかめ、さきいか、 とうふ、たまご、かにかま、 ぎゅうにゅう	れんこん、えんどうまめ、きゅうり、 にんじん、せんぎりだいこん、 えのきだけ、ねぎ	664 kcal	797 kcal
19 火	食育の日メニュー ごはん	○	さかなフライバーベキューソース こんにやくサラダ ひじきのにもの	はくまい、きょうかまい、 でんぷん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら	しいら、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、だいた、 ぎゅうにゅう	しょうが、うらごしりんご、にんにく、 レモンかじゅう、しらたき、きゅうり、 コーン、しめじ、にんじん、いんげん	712 kcal	854 kcal
20 水	しょうゆラーメン	○	やさしいサラダ ゆでたまご	ちゅうかめん、ごまあぶら、 ごまドレッシング	やきぶた、ハム、たまご、 ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、 ミニトマト、アスパラガス、キャベツ、 ヤングコーン、きゅうり、	606 kcal	727 kcal
21 木	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	アジのひもの あおなのごまあえ いなかじる	はくまい、きょうかまい、 ざっこくまい、ごま、さとう、 さつまいも、じゃがいも、	アジ、あかみそ、とうふ、 あいみそ、ぎゅうにゅう、	あおな、キャベツ、にんじん、しめじ、 ほししいたけ、ねぎ、	620 kcal	744 kcal
22 金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき はるさめのすもの てづくりふりかけ	はくまい、きょうかまい、あぶら さとう、はるさめ、ごま、 アーモンド、	ぶたにく、すまき、わかめ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 エリンギ、しょうが、きゅうり、	731 kcal	877 kcal
25 月	ニラそばろどん	○	もやしのナムル てづくりみかんゼリー	はくまい、きょうかまい、むぎ、 さとう、ごま、ごまあぶら、 みかんジュース、	ぶたミンチ、ハム、わかめ、 ぎゅうにゅう	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、ニラ、 にんじん、もやし、きゅうり、	702 kcal	842 kcal
26 火	ごはん	○	マーマレードチキン アスパラサラダ リヨネーズポテト	はくまい、きょうかまい、 マーマレード、ごまドレッシング じゃがいも、	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、	アスパラガス、キャベツ、にんじん、 コーン、たまねぎ、エリンギ、パセリ、	630 kcal	756 kcal
27 水	やきそば	○	とさづけ ミニごまパン びわ	やきそばめん、あぶら、さとう、 ごまパン、	ぶたにく、ちくわ、あおのりこ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう、	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、しょうが、ゆずかじゅう、 びわ	607 kcal	728 kcal
28 木	カミカミメニュー げんまいごはん	○	イカリングフライ オクラのうめあえ みそしる	はくまい、きょうかまい、 げんまい、さとう、かたくりこ、 あぶら、	するめいか、ちくわ、とうふ、 わかめ、あいみそ、ぎゅうにゅう	しょうが、オクラ、ねりうめ、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ、ほししいたけ、 ねぎ、	622 kcal	746 kcal
29 金	カレーライス	○	ドレッシングサラダ ふくじんづけ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、カレーパウ さとう、	ぶたにく、スキムミルク、チーズ ハム、ぎゅうにゅう、	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース うらごしりんご、キャベツ、きゅうり、 コーン、ふくじんづけ	713 kcal	856 kcal

●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。

●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。



黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166  
黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

5月の平均

小学生

662kcal

中学生

794kcal