



がつよていこんだてひょう  
5月予定献立表

しょうがっこう  
小学校



令和7年度  
古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
1	木	ごはん	いわしのかんろに ミモザサラダ 《旬のみそ汁》 しんたまねぎのみそしる 《福岡県の食材》おちゃぼっぱ	こめ さとう ドレッシング おちゃぶりかけ	ぎゅうにゅう いわしのかんろに あつあげ みそ いりこ(だし)	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ しめじ はねぎ	646	23.3	19.7
2	金	むぎごはん	にくやさしいため ワントンスープ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	617	22.8	15.2
7	水	けんさんこむぎ しよくパン	チリコンカン しろいんげんまめのポターージュ プチたいやき	けんさんこむぎしよくパン さとう なたねあぶら ウスターソース じゃがいも しろいんげんまめ コーンスターチ プチたいやき	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず がら(だし) チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	631	25.6	20.2
8	木	むぎごはん	さばのホイルやき れんこんのきんぴら わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのホイルやき とうふ わかめ がら(だし)	れんこん にんじん たまねぎ こんにやく しめじ はねぎ	639	27.3	16.7
9	金	ごはん	《愛知県の料理》 みそカツ きりぼしだいこんのあえもの かきたまじる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう トンカツ たまご みそ かつお(だし) こんぶ(だし)	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん はねぎ	632	20.8	19.1
12	月	キャロットパン	てりやきチキン レモンサラダ コーンスープ	キャロットパン オリーブゆ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう てりやきチキン がら(だし)	ブロッコリー アスパラガス コーン レモン にんじん たまねぎ	642	23.6	28.8
13	火	ごはん	ハンバーグのわふうソース こまつなのあえもの とうふのみそしる	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ いりこ(だし) みそ	りんご こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	624	21.3	17.2
14	水	ミルク食パン	かぼちゃひきにくフライ にんじンドレッシングサラダ じゃがいものスープ	ミルクしよくパン なたねあぶら じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりこ(だし) がら(だし)	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき コーン	615	20.5	24.9
15	木	ごはん	《古賀市の料理》 とりすき もやしのナムル やめちやムース	こめ やめちやムース さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ やきとうふ ハム	にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	634	21.6	16.8
16	金	むぎごはん	ぶたどん キャベツナサラダ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり アスパラガス	635	23.8	18.7
19	月	バインパン	きんときまめクロquette アスパラとエリンギのソテー かぼちゃのポターージュ	バインパン なたねあぶら きんときまめクロquette コーンスターチ	ぎゅうにゅう がら(だし) ベーコン チーズ	アスパラガス エリンギ かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン	665	21.6	23.4
20	火	むぎごはん	さばのとうばんじゃんソース きゅうりとわかめのすのもの なめこのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば わかめ いりこ(だし) あぶらあげ みそ	きゅうり しょうが にんにく にんじん もやし なめこ たまねぎ はねぎ	652	22.4	22.9
21	水	ナン	《インドの料理》 キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ナン なたねあぶら ウスターソース カレールウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたひきにく だいず がら(だし) とりささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご トマト ごぼう コーン	604	23.7	26.0
22	木	ごはん	こまつないりたまごやき ひじきとあさりのいために ぶたじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく こまつないりたまごやき あさり みそ いりこ(だし) あつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ ねぶかねぎ	610	23.4	17.3
23	金	ごはん	しんじゃがいものうまに はなやさいのサラダ なっとう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう なっとう とりこ(だし) まぐろ	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ えだまめ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	623	24.4	13.8
27	火	ごはん	いわしのしょうがに ほそぎりこんぶのごもくいため あつあげのみそしる	こめ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あつあげ みそ いりこ(だし) こんぶ ぶたにく ひらてん	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	660	23.1	21.9
28	水	けんさんこむぎ しよくパン	やさいオムレツ 《旬の食材》 アスパラガスのサラダ ミネストローネ あまおうジャム	けんさんこむぎしよくパン じゃがいも オリーブゆ あまおうジャム しろいんげんまめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ(だし) がら(だし) やさいオムレツ	にんにく たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	616	25.1	24.3
29	木	ごはん	《旬の魚》 あじのフライ パンサンスー はっぼうさい	こめ なたねあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじのフライ ハム ぶたにく ちくわ がら(だし)	もやし きゅうり きくらげ レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ	665	26.8	19.6
30	金	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー ほうれんそう コーン	645	22.6	18.6

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、新玉ねぎ、新じゃが芋、みそ、卵

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元氣つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、ほうれん草、葉ねぎ、しめじ、エリンギ、野菜オムレツ、あまおうジャム、八女茶ムース、小松菜入り卵焼き、納豆、お茶ぼっぱ



# 5月予定献立表 中学校



令和7年度  
古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量	たんぱく質	脂肪
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC その他の野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・芋類・砂糖	6群:脂質 油脂	(kcal)	(g)	(g)
1	木	○	 ごはん	いわしの甘露煮 ミモザサラダ 《旬のみそ汁》 新玉ねぎのみそ汁 《福岡県食材》 お茶ばっば	いわしの甘露煮 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	ブロッコリー 菜ねぎ	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 お茶ふりかけ	ドレッシング	728	25.1	21.0
2	金	○	 麦ごはん	肉野菜炒め ワンタンスープ	豚肉 みそ ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 ワンタン	菜種油	715	26.2	16.8
7	水	○	 県産小麦食パン	チリコンカン 白いんげん豆のポタージュ プチたい焼き	豚挽き肉 大豆 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	県産小麦食パン 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆 コーンスターチ プチたい焼き	菜種油 ウスターソース	751	30.1	23.3
8	木	○	 麦ごはん	さばのホイル焼き れんこんの金平 わかめスープ	豚肉 さばのホイル焼き 豆腐 がら(だし)	牛乳 わかめ	人参 菜ねぎ	れんこん 玉ねぎ こんにゃく しめじ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	714	29.1	17.4
9	金	○	 ごはん	《愛知県の料理》 みそカツ 切り干し大根の和えもの かき玉汁	豚カツ 卵 みそ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 菜ねぎ	しょうが にんにく 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油	701	22.3	19.5
14	水	○	 ミルク食パン	かぼちゃ挽き肉フライ 人参ドレッシングサラダ じゃが芋のスープ	かぼちゃ挽き肉フライ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ えのき コーン	ミルク食パン じゃが芋	菜種油 ドレッシング	711	23.8	27.2
15	木	○	 ごはん	《古賀市の料理》 とりすき もやしのナムル 八女茶ムース	鶏肉 焼き豆腐 ハム	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 八女茶ムース 砂糖	ごま油	721	24.5	18.1
16	金	○	 麦ごはん	豚丼 キャベツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく きゅうり	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	736	27.3	21.0
19	月	○	 パン	金時豆コロッケ アスパラとエリンギのソテー かぼちゃのポタージュ	がら(だし) ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラガス かぼちゃ 人参	エリンギ 玉ねぎ コーン	パン 金時豆コロッケ コーンスターチ	菜種油	734	23.8	24.9
20	火	○	 麦ごはん	さばの豆板醤ソース きゅうりとわかめの酢のもの なめこのみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	きゅうり しょうが にんにく もやし なめこ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉		757	25.6	26.1
21	水	○	 ナン	《インドの料理》 キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	豚挽き肉 大豆 がら(だし) 鶏ささみ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご ごぼう コーン	ナン	菜種油 ウスターソース カレールウ ノンエッグマヨネーズ	715	27.5	30.2
22	木	○	 ごはん	小松菜入り卵焼き ひじきとあさりの炒め煮 豚汁	豚肉 小松菜入り卵焼き みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき あさり いりこ(だし)	人参	玉ねぎ こんにゃく しめじ 根深ねぎ	米 砂糖	菜種油	707	26.8	19.3
23	金	○	 ごはん	新じゃが芋の旨煮 花野菜のサラダ 納豆	納豆 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 筍 カリフラワー きゅうり コーン こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ドレッシング	710	27.0	14.6
26	月	○	 キャロットパン	照り焼きチキン レモンサラダ コーンスープ	照り焼きチキン がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン レモン 玉ねぎ	キャロットパン 砂糖	オリーブ油 菜種油	736	26.9	32.7
27	火	○	 ごはん	いわしの生姜煮 細切り昆布の五目炒め 厚揚げのみそ汁	いわしの生姜煮 厚揚げ みそ 豚肉 平天	牛乳 いりこ(だし) 昆布	人参 菜ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 砂糖	菜種油	742	25.3	23.0
28	水	○	 県産小麦食パン	野菜オムレツ 《旬の食材》 アスパラガスのサラダ ミネストローネ あまおうジャム	鶏肉 がら(だし) 野菜オムレツ	牛乳	人参 トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	県産小麦食パン じゃが芋 あまおうジャム 白いんげん豆	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	748	30.4	28.9
29	木	○	 ごはん	《旬の魚》 鰯のフライ 拌三絲 八宝菜	鰯のフライ ハム 豚肉 ちくわ がら(だし)	牛乳	人参	もやし きゅうり きくらげ レモン にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	米 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ごま油	749	29.5	20.7
30	金	○	 麦ごはん	ハヤシライス グリーンサラダ	豚肉 がら(だし) まぐろ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	749	25.9	20.8

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、新玉ねぎ、新じゃが芋、みそ、卵

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、ほうれん草、菜ねぎ、しめじ、エリンギ、野菜オムレツ、あまおうジャム、八女茶ムース、小松菜入り卵焼き、納豆、お茶ばっば