

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	629	21.1	17.7	1.5
2	火	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	あおだいず しらすぼし ぎゅうにゅう 鶏肉 大豆たんぱく とろろ ツナ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう ごま マヨネーズ	コーン 高菜漬 たまねぎ やまう ど・茎、生 キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	651	25.0	24.7	1.8
8	月	ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あつあ げ かつおぶし	ちゅうかめん さとう あ ぶら マヨネーズ ごまあ ぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ ほうれんそう	622	27.7	18.3	2.1
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのおこうじやき じょうえつのカミカミサラダ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず さば たまご みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん コーン たまねぎ たけのこ	668	28.6	21.7	1.7
10	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり あつあげ みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	はねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ながねぎ	612	26.8	17.2	1.7
11	木	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがバター キャベツのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	604	22.7	14.9	1.8
12	金	ごはん	牛乳	かつおとだいのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とろろ わかめ	こめ でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	644	29.2	18.2	1.8
15	月	ソフトめん	牛乳	ごまみそタンダンスープ ローストチーズポテト いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ のり	ソフトめん あぶら さとう ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし	667	29.3	17.9	2.2
16	火	ごはん	牛乳	【うんどう会おうえん献立】 セルフのツナビビンバ こうはく バージョン スタミナごまみそスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく トマト もやし きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キムチ にはら	648	24.5	21.1	2.0
17	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ごまサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン しょうが メンマ にはら にんじん にんにく えのきたけ	681	27.5	20.7	1.8
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ふくじんづけあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいずたんぱく とろろ	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら パンこ	にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ たまねぎ こんにやく ごぼう ながねぎ	640	21.4	21.3	1.8
19	金	むぎごはん	牛乳	【うんどう会おうえん献立】 ツナカレーライス こんにやくとかいそうのサラダ こうはくゼリー	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	666	20.9	16.6	2.0
23	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず なると	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし ほうれんそう	627	25.3	14.3	1.8
24	水	丸パン	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ペンネサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいずたんぱく いんげんまめ	コッペパン パンこ さとう ペンネ あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン さやいんげん	615	28.7	20.5	2.1
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ ごま さとう じゃがいも でんぷん	きゅうり もやし にんじん ゆかり たまねぎ ほうれんそう	617	25.7	17.2	1.7
26	金	ごはん	のむ ヨーグルト	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこん のまだかづけ スープギョーザ	のむヨーグルト こんぶ ぶたにく とりにく	こめ さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら	いちご きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし にはら	644	23.1	15.4	1.9
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ツナとやさしいたまごいため キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん もやし えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ	653	26.5	19.6	1.8
30	火	ごはん	牛乳	めぎすのマヨネーズやき ごまドレッシングサラダ やさしいたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす とうふ たまご	こめ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも ふ	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ さやいんげん	625	25.2	17.8	1.7
31	水	こくとう こめパン	牛乳	てづくりたまごやき さんしょく あえもの きせつやさしいポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご とりにく いんげんまめ	こめこパン くるぎとう あぶら さとう パンこ じゃがいも	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	610	29.1	21.4	2.3

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.8 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

5月26日（金）食育の日献立 テーマ～給食で日本を旅しよう～宮崎県

5月の食育の日は、宮崎県にちなんだ料理です。「チキン南蛮」は、宮崎県のご当地グルメです。揚げた鶏肉に、甘酢とタルタルソースをかけた料理です。宮崎県は、鶏の生産も消費も多い県です。「干切り大根のまだか漬け」は、あまりの美味しさに出来上がるのが待ちきれず「まだかあ～」と、声が上がることが名前の由来だそうです。切干大根のことを関西より西では「干切り大根」と呼びます。切干大根の9割は、宮崎県で生産しています。そして、宮崎市は、餃子の支出金額が日本一です。26日の給食では、『スープ餃子』でいただきます。宮崎県を旅した気分味わってください。