

日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 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	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ 昆布	米 砂糖 ごま マヨネーズ	コーン 大根菜 玉ねぎ うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ	803	30.3
2	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくととう菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく 冬菜 コーン キャベツ	790	25.2
8	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 もやしのごまナムル 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐	米 パン粉 砂糖 ごま でんぷん ごま油 米油	玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく メンマ えのきたけ にら	845	32.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の塩こうじ焼き 三和産野菜のサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 さば 卵 みそ	米 米油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ 切干大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ	831	34.9
10	水	ごはん	牛乳	さわらの薬味焼き のり酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら のり 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	葉ねぎ しょうが もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	753	31.9
11	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 厚揚げのお好み焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 厚揚げ かつお節	中華麺 砂糖 米油 マヨネーズ ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ ほうれん草	775	34.5
12	金	黒糖こめパン	牛乳	手作り玉子焼き 三色あえもの 季節野菜のポトフ	牛乳 ツナ チーズ 卵 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	こめパン 黒砂糖 砂糖なたね油 米油 じゃがいも	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ かぶ	822	39.3
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナエッグカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ うずら卵 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン プチマリ	817	27.4
16	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしのごま炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし にら こんにゃく キャベツ ごぼう 長ねぎ	769	35.4
17	水	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガスの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 かつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	829	35.0
18	木	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ いわしのかりかり焼き 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ま いわし のり	ソフトめん 米油 砂糖 ごま じゃがいも 米	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ ほうれん草 もやし	822	37.3
19	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース パンネサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	コッパン でんぷん 砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	822	36.0
22	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 野菜のたまご炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 豚 肉 大豆 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん もやし えのきたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	819	32.1
23	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキン南蛮 千切り大根のまだか漬け スープギョーザ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 でんぷん ごま油	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし にら	857	27.9
24	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ 春雨スープ	牛乳 豚肉 炒り大豆 なんと	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 米油 緑豆春雨	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	795	28.6
25	木	茶飯	牛乳	めぎすの塩こうじ焼き ごまマヨネーズサラダ 野菜の玉子とじ煮	牛乳 めぎす 豆腐 卵	米 ごま マヨネーズ じゃがいも 砂糖	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん	792	30.1
26	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ キムチトックスープ	牛乳 ツナ 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 トック	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ キムチ にら	799	29.3
30	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが きゅうり もやし にんじん ゆかり粉 玉ねぎ ほうれん草	757	31.2
31	水	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 青のりポテト 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ	776	28.1

一食平均エネルギー:804 Kcal

たんぱく質:31.9 g

脂質:22.0 g

食塩:2.3 g

給食で日本を旅しよう ~宮崎県~

5月は宮崎県にちなんだ給食です。主菜は宮崎県のご当地グルメのひとつである「チキン南蛮」です。揚げた鶏肉を、甘酢のタレとタルタルソースでいただきます。「千切り大根のまだか漬け」の千切り大根とは、切干大根のことです。宮崎県は、日本一の切り干し大根の産地です。また、宮崎県は餃子の年間購入頻度、支出金額が日本一です。そこでスープに餃子を取り入れました。

今月の三和産食材

アスパラガス
たけのこ
きゃべつ
切干大根