

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	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくと小松菜のサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉	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 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく 小松菜 コーン キャベツ アセロラ	824	24.7	19.9	1.9
2	火	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 しらす干し 牛乳 鶏肉 わかめ 大豆たんぱく ツナ かまぼこ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま マヨネーズ	コーン 高菜 玉ねぎ 長ねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ	834	31.6	30.0	2.4
8	月	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	773	34.3	21.4	2.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の塩こうじ焼き 上越のカミカミサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 青大豆 さば 卵 みそ	米 ごま 米油 じゃがいも	しょうが にんにく ほうれん草 切干大根 玉ねぎ たけのこ	856	37.9	26.4	2.2
10	水	ごはん	牛乳	さわらの薬味焼き のり酢あえ 厚揚げのみそ汁	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 ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ	777	33.6	20.4	2.1
11	木	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 厚焼きたまご キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	750	30.3	16.9	2.5
12	金	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 わかめスープ	牛乳 かつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぶん 米粉 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ほうれん草 もやし アスパラガス 玉ねぎ にんじん えのきたけ コーン	806	34.5	21.5	2.2
15	月	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ ローストチーズポテト 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ のり	ソフトめん 米油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ ほうれん草 もやし	827	36.2	21.5	2.6
16	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 福神漬けあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 大豆油 パン粉	にんじん きゅうり キャベツ 福神漬け 玉ねぎ こんにやく ごぼう 長ねぎ	797	25.5	24.2	2.2
17	水	ごはん	牛乳	ポーク焼売 ごまサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 うずら卵 豆腐	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 米油 ごま ごま油	玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ 小松菜	879	34.6	25.9	2.4
18	木	★絆遠足 お弁当の用意をお願いします。									
19	金	麦ごはん	牛乳	ツナカレーライス こんにやくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	827	26.2	18.4	2.3
22	月	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 でんぶん じゃがいも 米油 春雨	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく にんじん もやし ほうれん草	777	30.5	15.9	2.2
23	火	★絆遠足予備日 お弁当の用意をお願いします。									
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	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン パン粉 砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜	811	35.9	24.9	2.9
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん ゆかり粉 玉ねぎ ほうれん草	779	32.1	20.7	2.0
26	金	ごはん	飲む ヨーグルト	【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 スープヨーザ	のむヨーグルト 鶏肉 昆布 豚肉	米 砂糖 小麦粉 米油 マヨネーズ ごま油	いちご 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 にはら	818	27.7	19.6	2.3
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナと野菜のたまご炒め 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 でんぶん 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 こんにやく キャベツ	821	32.4	22.7	2.3
30	火	ごはん	牛乳	めぎすの粒マスタード焼き 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 米油 ごま マヨネーズ じゃがいも ふ 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん	821	33.5	23.4	2.1
31	水	黒糖 こめ粉パン	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 大豆たんぱく 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 米油 砂糖 パン粉 じゃがいも	ほうれん草 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	823	38.3	26.4	3.1

一食平均エネルギー：811 Kcal

たんぱく質：32.2 g

脂質：22.2 g

食塩：2.3 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。「千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「千切り大根」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。