

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	わかばごはん	牛乳	<b>[こどものひこんだて]</b> 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 かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう ごま マヨネーズ	コーン だいごんな たまねぎ うど ★ <b>キャベツ</b> にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	619	24.6
2	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくととうなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら 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 ごがつな コーン ★ <b>キャベツ</b>	643	22.4
8	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい もやしのごまナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら	たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく メンマ えのきたけ いら	631	24.5
9	火	ごはん	牛乳	<b>[ふるさとこんだて]</b> とりにくのしおこうじやき 三和産やさいのサラダ 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 こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ★ <b>キャベツ</b> きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	605	28.1
10	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま 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	600	25.5
11	木	ゆで 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 こめあぶら マヨネーズ ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ ★ <b>キャベツ</b> ほうれんそう	614	27.5
12	金	こくとう こめこパン	牛乳	てづくりたまごやき さんしょくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	こめこパン くらざとう こめあぶら さとう 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 しょうが ★ <b>キャベツ</b> かぶ	608	29.9
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ★ <b>キャベツ</b> きゅうり コーン プチマリン	642	21.1
16	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ マヨネーズ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし いら こんにやく ★ <b>キャベツ</b> ごぼう ながねぎ	613	28.2
17	水	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく コーン もやし ★ <b>アスパラガス</b> たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	665	28.6
18	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのかりかりやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いわし のり	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ★ <b>キャベツ</b> チンゲンサイ ながねぎ ほうれんそう もやし	672	30.7
19	金	まるパン	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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	コッパパン でんぷん さとう パンネ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ ★ <b>キャベツ</b> きゅうり にんじん コーン	600	26.0
23	火	ごはん	牛乳	<b>[食育の日こんだて:宮崎県]</b> チキンなんばん せんぎりだいごんのまだかづけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう マヨネーズ こむぎこ でんぷん ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが ★ <b>キャベツ</b> もやし いら	674	22.8
24	水	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 だいず なると	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ ★ <b>キャベツ</b> ピーマン にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	631	23.2
25	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき ごまマヨネーズサラダ やさいのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす とうふ たまご	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも ふ さとう	ブロッコリー ★ <b>キャベツ</b> にんじん コーン たまねぎ さやいんげん	618	23.7
26	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ キムチトックスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう トック ごま	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ★ <b>キャベツ</b> キムチ いら	658	25.2
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう	618	24.0
30	火	ごはん	牛乳	さばのみそに 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 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが きゅうり もやし にんじん ゆかりこ たまねぎ ほうれんそう	601	24.4
31	水	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ★ <b>キャベツ</b> えのきたけ	609	22.5

一食平均エネルギー:627 Kcal たんぱく質:25.4 g 脂質:18.0 g 食塩:1.8 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。

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、関西より西の地域で切干大根のことです。宮崎県は、日本一の切干大根の産地です。また、宮崎県は餃子の年間購入頻度、支出金額が日本一であることから、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  
きりぼしだいこん

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	わかばごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 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 かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう ごま マヨネーズ	コーン だいこんな たまねぎ うど ★キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	619	24.6
8	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい もやしのごまナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう でんぱん ごまあぶら ごま こめあぶら	たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく メンマ えのきたけ いら	631	24.5
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき 三和産やさいのサラダ 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 こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ★キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	605	28.1
10	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま 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	600	25.5
11	木	ゆで 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 こめあぶら 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	614	27.5
12	金	こくどう こめこパン	牛乳	てづくりたまごやき さんしよくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	こめこパン くらぎとう こめあぶら さとう 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 しょうが ★キャベツ かぶ	608	29.9
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ★キャベツ きゅうり コーン プチマリ	642	21.1
16	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ マヨネーズ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし いら こんにやく ★キャベツ ごぼう ながねぎ	613	28.2
17	水	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	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	665	28.6
18	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いわし のり	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ★キャベツ チンゲンサイ ながねぎ ほうれんそう もやし	672	30.7
19	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	コッパン でんぱん さとう ペンネ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ ★キャベツ きゅうり にんじん コーン	600	26.0
23	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて: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	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう マヨネーズ こむぎこ でんぱん ごまあぶら	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 いら	674	22.8
24	水	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 だいず なると	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ ★キャベツ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	631	23.2
25	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき ごまマヨネーズサラダ やさいのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす とうふ たまご	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも ふ さとう	ブロッコリー ★キャベツ にんじん コーン たまねぎ さやいんげん	618	23.7
26	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ キムチトックスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう トック ごま	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ★キャベツ キムチ いら	658	25.2
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツないため とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう	618	24.0
30	火	ごはん	牛乳	さばのみそに 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 さとう じゃがいも でんぱん	しょうが きゅうり もやし にんじん ゆかりこ たまねぎ ほうれんそう	601	24.4
31	水	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりポテト キャバツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ★キャベツ えのきたけ	609	22.5

一食平均エネルギー:627 Kcal たんぱく質:25.6 g 脂質:18.0 g 食塩:1.8 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。

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、関西より西の地域で切干大根のことです。宮崎県は、日本一の切干大根の産地です。また、宮崎県は餃子の年間購入頻度、支出金額が日本一であることから、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  
 キャベツ  
 きりぼしだいこん

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	わかほごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 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 かつおがし ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんが	こめ さとう ごま マヨネーズ	コーン だいこん たまねぎ うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	619	24.6
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき 三和産やさいのサラダ 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 こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	605	28.1
10	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま 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	600	25.5
11	木	ゆでちゅうかめん	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 かつおがし	ちゅうかめん さとう こめあぶら 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	614	27.5
12	金	こくとうこめこパン	牛乳	てづくりたまごやき さんしょくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	こめこパン くるぎとう こめあぶら さとう 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 しょうが キャベツ かぶ	608	29.9
15	月	麦ごはん	牛乳	ツナカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン ブチマリン	642	21.1
16	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ マヨネーズ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし にら こんにやく キャベツ ごぼう ながねぎ	613	28.2
17	水	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	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	665	28.6
18	木	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ いわしのカリカリやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いわし のり	ソフトめん こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ながねぎ ほうれんそう もやし	672	30.7
19	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	コッペパン でんぱん さとう ペンネ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	600	26.0
23	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて: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	ぎゅうにゅう とりにく こんが ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう マヨネーズ こむぎこ でんぱん ごまあぶら	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 にら	674	22.8
24	水	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 だいず なると	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	631	23.2
25	木	ごはん	牛乳	めぎすのしおこうじやき ごまマヨネーズサラダ やさいのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす とうふ たまご	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも ふ さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ さやいんげん	618	23.7
26	金	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ キムチトックスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう トック ごま	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ キムチ にら	658	25.2
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツないため とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ こんにやく ごぼう	618	24.0
30	火	ごはん	牛乳	さばのみそに 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 さとう じゃがいも でんぱん	しょうが きゅうり もやし にんじん ゆかりこ たまねぎ ほうれんそう	601	24.4
31	水	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ	609	22.5

一食平均エネルギー:626 Kcal      たんぱく質:25.6 g      脂質:18.0 g      食塩:1.8 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。

## 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、関西より西の地域で切干大根のことです。宮崎県は、日本一の切干大根の産地です。また、宮崎県は餃子の年間購入頻度、支出金額が日本一であることから、スープに餃子を取り入れました。

こんげつ さん わ さんしよくざい  
**今月の三和産食材**

アスパラガス  
 たけのこ  
 きゃべつ  
 きりぼしだいこん