

# 5月 予定献立表

日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
7 火	ごはん	豆腐といかの中華煮 かぼちゃの天ぷら 野菜のごまみそあえ 果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いか</span>	牛乳 いか 木綿豆腐 たまご 赤みそ	しょうが たけのこ(水煮) にんじん はくさい チンゲンツァイ 干し椎茸 ねぎ 西洋かぼちゃ りょくとうもやし こまつな 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 白すりごま	791 kcal 28.8 g 20.7 g 2.1 g
8 水	ごはん	干草焼き(甘酢あん) 生揚げと水菜のうま煮 じゃがいものカレー炒め 切干大根のハリハリ漬け・果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">じゃがいも</span>	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき たまご 生揚げ ベーコン 刻み昆布	干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 にんじん みずな にんにく ぶなしめじ さやいんげん 切干し だいこん 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも	814 kcal 31.3 g 24.4 g 2.2 g
9 木	黒砂糖パン	◇アスパラ入りあさりのチャウダー◇ カラフルサラダ 野菜ときのこのおかかあえ ぶどうゼリー <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">アスパラガス</span>	牛乳 鶏肉 あさり(水煮) 生クリーム 金時豆(乾) かつお節 粉寒天	しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ホールコーン アスパラガス キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン みずな りょくとうもやし えのきたけ ぶどう ジュース	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油 上白糖	862 kcal 33.9 g 27.8 g 3.3 g
10 金	ごはん	揚げかつおのみそがらめ 野菜の土佐あえ 青菜のナムル 果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">かつお</span>	牛乳 かつお 大豆(国産、乾) 赤みそ 白みそ かつお節	しょうが ごぼう にんじん こまつな はくさい チンゲンツァイ りょくとうもやし 果物	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 ダイスターモン ド(乾) ごま油 糸こんにゃく 白すりごま	833 kcal 32.5 g 22.0 g 2.4 g
13 月	ごはん	豆腐ハンバーグ(オニオンソース) 金平ごぼう 野菜の三色あえ きゅうりの梅風味 白玉あずき <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ごぼう</span>	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 干ひじき ゆで小豆(缶詰)	しょうが 玉葱 にんじん 万能ねぎ ごぼう こまつな だいずもやし ホールコーン きゅうり 梅びしお	精白米 パン粉(乾燥) 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく ごま油 白すりごま 上白糖 冷凍白玉	882 kcal 31.3 g 20.2 g 2.6 g
14日(火)～15日(水) 中間考査						
16 木	ごはん	ホイコーロー 春雨の炒め物 じゃがいもの香味揚げ 黒糖ケーキ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄県 (黒砂糖)</span>	牛乳 豚肉 赤みそ 豚ひき肉 たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 青ピーマン チンゲンツァイ きくらげ(乾)	精白米 米ぬか油 三温糖 普通はるさめ(乾) じゃがいも じゃがいもでん粉 大豆油 食塩不使用バター 黒砂糖 薄力粉 くるみ(いり)	888 kcal 31.1 g 26.1 g 2.1 g
17 金	ごはん	あじの南蛮漬け パセリポテト 野菜炒め 青菜のくるみあえ 果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">あじ</span>	牛乳 あじ 豚ひき肉	玉葱 にんじん ねぎ 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ たらこ こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 くるみ(いり) ごま油	808 kcal 33.0 g 20.2 g 2.0 g
20 月	ごはん	豚肉の生姜炒め 糸寒天と昆布のサラダ 野菜のみそだれあえ ピリ辛こんにゃく・さつまいもの小倉煮 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">糸寒天</span>	牛乳 豚こま肉 刻み昆布 糸寒天 赤みそ あずき(乾)	玉葱 しょうが だいこん にんじん しそ葉 キャベツ こまつな えのきたけ にんにく ゆず(果汁、生)	精白米 米ぬか油 薄力粉 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま 板こんにゃく さつまいも	785 kcal 31.9 g 15.4 g 2.9 g
21 火	ごはん	おびてん(宮崎) 野菜のコーン和え ごぼうサラダ かぶの浅漬け 果物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">宮崎県 (おびてん)</span>	牛乳 とびうおミンチ(冷凍) 木綿豆腐 たまご 白みそ	しょうが こまつな りょくとうもやし ホールコーン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ れんこん かぶ かぶ(葉) 果物	精白米 黒砂糖 三温糖 米ぬか油 白いりごま しらたき マヨネーズ 白すりごま	797 kcal 26.8 g 27.2 g 2.6 g

毎月19日は食育の日!

日 曜	料理名		主 な 材 料							エネルギー			
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分					
22	水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜のごまあえ じゃがいもの磯煮 大根の甘酢漬 みかん入りミルクゼリー ノルウェー (鮭)	牛乳 鮭 白みそ 豚ひき肉 干ひじき 粉寒天	葉ねぎ しょうが こまつなり しょくとうもやし 干し椎茸 にんじん グリンピース だいこん 温州蜜柑 (缶詰)	精白米 マヨネーズ 白すりごま 米ぬか油 三温糖 じゃがいも しらたき 上白糖	835 kcal							
23	木	◇サッポロみそラーメン (煮卵付) ◇ ポテトとツナの包み揚げ 野菜ときのごま酢がけ 果物 5月21日 小満 (麦の穂が育つ季節)	牛乳 豚ひき肉 白みそ すら卵 (水煮) ピザチーズ ツナ 油揚げ	にんじん 玉葱 はくさい りょくとうもやし ねぎ ホールコーン にんにく しょうが しそ 葉切干しだいこん にら ぶなしめじ 果物	冷凍ラーメン 米ぬか油 有塩バター じゃがいも マヨネーズ ぎょうざの皮 大豆油 上白糖 ごま油 白すりごま	816 kcal							
24	金	ごはん おびてん (宮崎) 野菜のコーン和え ごぼうサラダ かぶの浅漬け 果物 宮崎県 (おびてん)	牛乳 とびうおミンチ (冷凍) 木綿豆腐 たまご 白みそ	しょうが こまつなり しょくとうもやし ホールコーン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ れんこん かぶ かぶ(葉) 果物	精白米 黒砂糖 三温糖 米ぬか油 白いりごま しらたき マヨネーズ 白すりごま	797 kcal							
27	月	ごはん 麻婆豆腐 豆もやしのナムル じゃこ葱卵焼き 果物 ちりめんじゃこ	牛乳 豚ひき肉 大豆 (国産、乾) 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ たまご	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけこの(水煮) ねぎ だいずもやし チンゲンツァイ 万能ねぎ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま油 白いりごま	883 kcal							
28	火	ごはん 白身魚の香り味焼き ひじき豆 根菜のそぼろ煮 若芽と水菜のツナあえ 抹茶ババロア グリンピース 茶・わかめ	牛乳 ホキ 大豆 (国産、乾) 干ひじき 油揚げ 豚ひき肉 カットわかめ ツナ 粉寒天 生クリーム	にんにく しょうが りんご ねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 玉葱 グリンピース みすな	精白米 三温糖 米ぬか油 白いりごま 糸こんにゃく 上白糖	786 kcal							
29	水	◇ポークカレーライス◇ 豆とコーンのサラダ トマトのピクルス 果物 旬の果物	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこまめ(乾)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ ホールコーン こまつな きゅうり トマト 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	888 kcal							
30	木	あしたばパン 鮭のムニエル・粒マスタード・リース カントリーポテト ごまジャコサラダ キャベツのゆずマリネ・果物 あしたば	牛乳 鮭 生クリーム ちりめんじゃこ	レモン(果汁、生) にんにく にんじん みすな 切干しだいこん りょくとうもやし キャベツ ゆず(果汁、生) 果物	あしたばパン 薄力粉 有塩バター じゃがいも じゃがいもでん粉 大豆油 米ぬか油 ごま油 三温糖 白いりごま オリーブ油	835 kcal							
31	金	ごはん 親子煮 生揚げと野菜の煮物 青菜のえび和え 果物 みつば	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ 干しえび	玉葱 糸みつば 西洋かぼちゃ にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな しょうが 果物	精白米 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 上白糖	826 kcal							
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。			今月の平均栄養価										
毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。 ○ 暦・行事 ○ 地産地消 ○ 季節の食材 ○ 郷土・外国文化			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
			830	32.5	24.9	2.7	427	3.7	337	0.48	0.62	54	6.8

## 今月の献立より

- 宮崎県 ※5月9日は1883年に宮崎県が再置県された日です。  
おびてん 宮崎年の「おび地方」に伝わる料理です。魚のすり身や豆腐を使って、油で揚げて作られます。味付けに黒砂糖やみそが使われるのが特徴です。
- ノルウェー ※5月17日はノルウェーの憲法記念日です。  
鮭 ノルウェーは漁業が盛んな国で鮭が漁獲・生産されています。スモークサーモンなどの鮭の加工品も特産物として有名です。