



5月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

		小		中					
A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
1木	ドッグパン ぎゅうにゅう コロコロやさいのラタトゥイユ えだまめポタージュ		あぶら こめこ じゃがいも コーンスターチ		ウィンナー とりにく とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ スピーキー トマト にんじん マッシュルーム えだまめ	579 25.8 21.4	707 30.8 24.8	
2金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンソース そえやさい たまごスープ		でんぶん さとう ドレッシング あぶら		ぶり とりにく たまご	レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	679 29.5 25.7	843 35.4 29.8	
7水	むぎごはん ギゅうにゅう にしめ だけのこのおかかマヨあえ かしわもち		あぶら さといも さとう マヨネーズ かしわもち		とりにく あつあげ こんぶ かつおぶし	にんじん こんにゃく わりほしだいこん ごぼう れんこん ししいだけ だけのこ アスパラガス ヤングコーン	654 22.9 20.4	767 26.3 23.0	
8木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう グリーンクリームスパゲティ コールスローサラダ		あぶら こめこ スパゲティ ドレッシング		ベーコン とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース アスパラガス キャベツ ほしにんじん	630 24.7 27.2	776 29.7 31.8	
9金	ひじきそばろどん ぎゅうにゅう カリカリうめサラダ		あぶら さとう ごまあぶら		とりにく ぶたレバー ひじき だいず たまご ハム	しょうが たまねぎ にんじん しいだけ あおめめ ごぼう きゅうり コーン うめ	635 26.7 16.8	744 30.8 18.6	
12月	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのみそに カレーさんびらごぼう		あぶら さとう さといも ごまあぶら		ぶたにく みそ あつあげ とりにく	しょうが こんにゃく だいこん にんじん あおめめ ごぼう ピーマン	661 28.6 17.9	775 33.1 19.9	
13火	チーズパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツヨーグルト		あぶら じゃがいも さとう セリー		ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース みかん もも パイ	673 27.2 22.1	826 32.6 26.1	
14水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのスタミナため すましじる		あぶら さとう でんぶん		ぎゅうにく あつあげ ちくわ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ だいこん えのき	592 22.6 17.2	692 25.9 19.1	
15木	こめこパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ヘベスうめサラダ		こむぎこ あぶら だいずバター じゃがいも マカロニ さとう		とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー きゅうり ヘベすかじゅう	631 27.4 23.2	723 31.1 26.1	
16金	むぎごはん ギゅうにゅう いわしのしょうがに そえやさい からいもだんごじる		さとう さつまいも でんぶん		いわし うすあげ とりにく みそ	しょうが もやし ごぼう だいこん にんじん えのき こんにゃく あおねぎ	647 23.0 20.1	763 26.6 22.9	
19月	セルフキムタクごはん ぎゅうにゅう ひむかスープ		ごまあぶら ごま		ぶたにく とりにく	はくさいキムチ たくあん やまかわづけ あおねぎ しょうが にんじん ししいだけ せんぎりだいこん こまつな かぼちゃ	619 24.7 17.9	724 28.4 19.9	
20火	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのポトフ シーザーサラダ		じゃがいも マロニー さとう マヨネーズ あぶら		ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん コーン ブロッコリー きゅうり	642 24.2 24.4	736 27.4 27.5	
21水	むぎごはん ギゅうにゅう とりにくのおちやめあげ そえやさい わらびのみそじる		でんぶん こむぎこ ごまあぶら あぶら		とりにく とうふ みそ	ちゃのは キャベツ たまねぎ わらび もやし あおねぎ	655 26.1 22.3	765 30.1 24.9	
22木	ツナサンド ぎゅうにゅう ワンタンスープ		マヨネーズ あぶら ワンタン		ツナ とりにく	たまねぎ きゅうり コーン しょうが ししいだけ にんじん チンゲンサイ	591 25.6 25.4	720 30.5 29.6	
23金	むぎごはん ギゅうにゅう いかとだいこんのもの ごまじゃこサラダ のりつくだに		さといも さとう あぶら ごま		あつあげ さかなボール いか ちりめん のり	しょうが だいこん こんにゃく しいだけ あおめめ もやし にんじん きゅうり	600 24.7 14.0	699 28.3 15.3	
26月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのあますため いなかじる		でんぶん あぶら さとう		ぶたにく うすあげ みそ	れんこん たまねぎ にんじん あか・き・みどりピーマン えのき ごぼう かぼちゃ あおねぎ	659 24.4 19.3	772 28.0 21.6	
27火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう ウィンナーのチリソースに アスパラサラダ		あぶら じゃがいも さとう		ウィンナー しろいんげんまめ	しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン アスパラガス にんじん トマト	641 23.5 25.5	789 28.1 30.4	
28水	むぎごはん ぎゅうにゅう オイスターソースいため ぶるんスープ		あぶら さとう でんぶん		ぶたにく ちくわ とりにく かんてん	しょうが たまねぎ だけのこ エリンギ はくさい にんじん だいこん チンゲンサイ	583 24.7 16.9	682 28.4 18.8	
29木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ナッツあえ		うどん アーモンド さとう		とりにく うすあげ わかめ ハム	ごぼう にんじん ししいだけ しろねぎ もやし キャベツ ブロッコリー	561 25.9 20.3	693 31.1 23.6	
30金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート		だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう とうにゅうプリン		ぶたにく くきわかめ いとかんてん わかめ あかかえてのり とりにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース きゅうり	716 21.8 23.5	826 24.9 25.9	

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



先月使用した日向市産食材
しょうが ・ せんぎりだいこん ・ ほしにんじん ・ ヘベすかじゅう

先月使用した宮崎県産食材
きゅうり ・ にんじん ・ しょうが ・ にら ・ えのき ・ はるキャベツ ・ じゃがいも

