



5月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

小 中

B	こんだてめい	カや熱になるもの (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	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ しそひじきあえ	さとう マヨネーズ	とりにく こうやどうふ たまご ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ あおねぎ キャベツ あか・き・みどりピーマン もやし	712 28.9 24.6	834 33.4 28.0
2 金	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 スッキーニ 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
7 水	ミルクパン 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	705 34.2 31.0	869 41.6 37.0
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう にしめ た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 わりぼしだいこん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ アスパラガス ヤングコーン	654 22.9 20.4	767 26.3 23.0
9 金	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
12 月	ひじきそばうどん ぎゅうにゅう カリカリうめサラダ	あぶら さとう こまあぶら	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 しいたけ 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
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのみそに カレーきんぴらごぼう	あぶら さとう さといも こまあぶら	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
14 水	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 ゼリー	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 パイナップル	673 27.2 22.1	826 32.6 26.1
15 木	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 たけのこ キャベツ だいこん えのき	592 22.6 17.2	692 25.9 19.1
16 金	こめこパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ハベドレサラダ	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 ハベすかじゅう	631 27.4 23.2	723 31.1 26.1
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう 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
20 火	セルフキムタクごはん ぎゅうにゅう ひむかスープ	こまあぶら 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 しいたけ せんざりだいこん こまつな かぼちゃ	619 24.7 17.9	724 28.4 19.9
21 水	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんとやさいのポトフ 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
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのおちゃんめあげ そえやさい わらびのみそじる	でんぶん こむぎこ こまあぶら 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
23 金	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 しいたけ にんじん チンゲンサイ	591 25.6 25.4	720 30.5 29.6
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのにも こまじゃこサラダ 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 しいたけ 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
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのあまずいため 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
28 水	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
29 木	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 たけのこ 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
30 金	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう こもくうどん 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 しいたけ 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

◎ 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。

地産地消

先月使用した日向市産食材

しょうが・せんざりだいこん・ほしにんじん・へべすかじゅう

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

