令和　8 年度　　5 月　　献　立　表　　日向市学校給食センター

## 1日（金）

麦ごはん　はし
かつおのしょうが煮
たけのこのすまし汁
こどもの日ゼリー

| | | |
|---|---|---|
| かつお角切り（魚） | 50 | 湯引き |
| だいこん | 50 | 8いちょう |
| 生姜 | 2 | おろす |
| 水 | 10 | |
| 中双 | 2 | |
| しょうゆ（う） | 1.5 | |
| しょうゆ（こ） | 2.5 | |
| みりん | 1.6 | |
| 酒 | 2 | |
| 水あめ | 3.2 | |
| 水 | 100 | |
| いりこだし（冷蔵） | 3 | |
| 鶏むねこま切れ | 10 | |
| たけのこ（短冊） | 15 | |
| にんじん | 8 | 4いちょう |
| えのきフレッシュ | 10 | |
| 冷とうふ３ｇ | 20 | |
| しょうゆ（う） | 5 | |
| 酒 | 1 | |
| 花ふ | 2 | |
| ほうれん草BQF | 15 | |
| こどもの日ゼリー | 1 | |

## 7日（木）

減量チーズパン　はし
ちゃんぽん（具）
ちゃんぽん（麺）
ブロッコリーのマヨナムル

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 豚ももこま切れ | 20 | |
| たまねぎ | 12 | 4くし |
| 冷いか短冊 | 10 | |
| にんじん | 8 | 太せん |
| もやし | 8 | |
| きくらげスライス | 1 | |
| 塩 | 0.13 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 水 | 90 | |
| 鶏豚湯 | 2 | |
| しょうゆ（う） | 5.5 | |
| みりん | 0.8 | |
| キャベツ | 15 | 10 |
| 冷カットちゃんぽん | 50 | |
| こめサラダ油 | 2 | |
| 冷ブロッコリー | 20 | |
| れんこんスライス水煮（1/4カット） | 10 | |
| きゅうり | 20 | 3輪 |
| ささみフレーク | 10 | |
| マヨネーズ（エッグケア） | 8 | |
| 塩 | 0.1 | |
| すりごま | 1 | |
| ごま油 | 1 | |

## 8日（金）

麦ごはん　スプーン
ビーフストロガノフ
フレンチサラダ

| | | |
|---|---|---|
| 冷大豆バター | 4.5 | |
| 小麦粉 | 4.5 | |
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 宮崎県産牛ももこまぎれ | 35 | |
| おろしにんにく | 0.3 | |
| 塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 赤ワイン | 2.5 | |
| たまねぎ | 30 | 5くし |
| にんじん | 8 | 4いちょう |
| 水 | 40 | |
| がらスープ | 5 | |
| ケチャップ | 1.5 | |
| ウスターソース | 4.8 | |
| 野菜ブイヨン | 1 | |
| しょうゆ（う） | 1.8 | |
| ☆牛乳 | 40 | |
| ☆ヨーグルト | 3 | |
| 冷小松菜BQF | 10 | |
| キャベツ | 25 | 5 |
| きゅうり | 25 | 3輪 |
| ハム | 10 | |
| こめサラダ油 | 1.2 | |
| さとう | 1 | |
| 酢 | 2.1 | |
| うすくち（P） | 1.7 | |
| 塩 | 0.11 | |
| こしょう | 0.02 | |

## 11日（月）

麦ごはん　はし
野菜の味噌煮
のり酢和え

| | | |
|---|---|---|
| こめサラダ油 | 0.5 | |
| 鶏むねこま切れ | 35 | |
| 生姜 | 1 | おろす |
| 酒 | 0.5 | |
| 水 | 23 | |
| サイコロこんにゃく1.5㎝ | 12 | |
| 冷ささがきごぼう | 12 | |
| だいこん | 30 | 10いちょう |
| にんじん① | 15 | 5いちょう |
| 中双 | 2.6 | |
| 合わせみそ | 6.5 | |
| しょうゆ（こ） | 1.5 | |
| みりん | 1.4 | |
| 厚揚げ | 20 | 3×6 |
| 冷里芋 | 15 | |
| 冷青ねぎ | 5 | |
| 冷輪切りちくわ（魚） | 10 | |
| もやし | 20 | |
| にんじん② | 10 | 細千 |
| ほうれん草IQF | 20 | |
| さとう | 1 | |
| 酢 | 2.5 | |
| うすくち（P） | 2.7 | |
| きざみのり | 0.5 | |
| すりごま | 1 | |

## 12日（火）

ミルクパン　スプーン
鶏からのカレーソースあえ
へべスープ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| 鶏もも角切り2㎝ | 50 | |
| でんぷん | 7.0 | |
| （大豆白絞油） | | |
| おろししょうが | 0.2 | |
| おろしにんにく | 0.2 | |
| 酒 | 1.0 | |
| さとう | 1.8 | |
| しょうゆ（う） | 2.0 | |
| カレー粉 | 0.2 | |
| れんこん水煮 | 12 | 7 |
| 冷コーン | 12 | |
| 冷青豆 | 12 | |
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| ベーコン | 10 | |
| にんじん | 8 | 3いちょう |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 水 | 100 | |
| 野菜ブイヨン | 1 | |
| じゃがいも | 20 | 20角 |
| しめじフレッシュ | 10 | |
| 冷とうふ３ｇ | 20 | |
| しょうゆ（う） | 2.5 | |
| 冷ブロッコリー | 10 | |
| へべす果汁 | 2.5 | |

## 13日（水）

麦ごはん　はし
マーボー春雨
茎わかめのナムル

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| 豚ももひき肉 | 30 | |
| 生姜 | 0.5 | おろす |
| にんじん | 15 | 細千 |
| たけのこ（千切り） | 12 | |
| もやし | 20 | |
| 水 | 50 | |
| 中華スープ | 0.6 | |
| さとう | 1.2 | |
| オイスターソース | 2.3 | |
| しょうゆ（う） | 3.5 | |
| しょうゆ（こ） | 1 | |
| 酒 | 1 | |
| トウバンジャン | 0.08 | |
| 塩 | 0.05 | |
| ☆スクランブルエッグ | 15 | |
| でんぷん | 1 | |
| 緑豆春雨 | 10 | ゆがく |
| ごま油 | 0.3 | |
| 冷にら | 6 | |
| 茎わかめ（冷） | 12 | |
| だいこん | 18 | 薄短 |
| キャベツ | 20 | 5 |
| 焼豚カット | 10 | |
| 酢 | 2.3 | |
| さとう | 1 | |
| うすくち（P） | 2.5 | |
| すりごま | 1 | |
| ごま油 | 0.6 | |

## 14日（木）

ドッグパン　スプーン
たくあんサラダ
ミートボールのトマト煮

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| ツナ(魚) | 20 | |
| 千切りたくあん | 10 | |
| 冷コーン | 10 | |
| きゅうり | 30 | 3輪 |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.02 | |
| マヨネーズ（エッグケア） | 9 | |
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 鶏むねこま切れ | 10 | |
| おろしにんにく | 0.3 | |
| たまねぎ | 30 | 5くし |
| にんじん | 10 | 3いちょう |
| 塩 | 0.28 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 水 | 30 | |
| 野菜ブイヨン | 1 | |
| 鶏と豚のミートボール | 20 | |
| 国産大豆水煮 | 15 | |
| ダイストマト缶 | 12 | |
| ケチャップ | 7.6 | |
| ウスターソース | 2 | |
| キャベツ | 30 | 10 |
| 冷アスパラガス | 10 | 20 |

## 15日（金）

麦ごはん　はし
新じゃがのそぼろ煮
いかの酢みそ和え

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 鶏むねひき肉 | 30 | |
| 生姜 | 0.3 | おろす |
| たまねぎ | 25 | 3くし |
| にんじん | 10 | みじん |
| しいたけみじん | 8 | |
| 厚揚げ | 20 | 4×6 |
| 糸こんにゃく | 20 | |
| 水 | 15 | |
| じゃがいも | 40 | 20角 |
| 中双 | 3.2 | |
| しょうゆ（こ） | 3.2 | |
| しょうゆ（う） | 1.9 | |
| みりん | 1 | |
| 酒 | 1 | |
| 冷グリンピース | 5 | |
| 冷いか短冊 | 10 | |
| わかめ | 0.5 | |
| きゅうり | 25 | 3輪 |
| 冷ブロッコリー | 20 | |
| 白みそ | 4 | |
| 酢 | 2.3 | |
| さとう | 2.3 | |
| うすくち（P） | 1 | |
| すりごま | 1 | |

## 18日（月）

麦ごはん　はし
ぶりと野菜の甘酢あん
ワンタンスープ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| ブリ角切り(魚) | 50 | 日向屋 |
| でんぷん | 5 | |
| （大豆白絞油） | | |
| ごま油 | 0.4 | |
| おろしにんにく | 0.1 | |
| たまねぎ | 30 | 15角 |
| たけのこ水煮（1号缶） | 10 | 3短冊 |
| 水 | 11 | |
| さとう | 4.2 | |
| 酢 | 2.6 | |
| しょうゆ（こ） | 1.8 | |
| ケチャップ | 5 | |
| 冷カラーピーマン | 10 | |
| ごま油 | 0.4 | |
| 鶏むねこま切れ | 20 | |
| 生姜 | 0.4 | おろす |
| 塩 | 0.16 | |
| こしょう | 0.01 | |
| にんじん | 10 | 3いちょう |
| 水 | 110 | |
| 中華スープ | 0.8 | |
| もやし | 15 | |
| れんこん水煮 | 10 | 7 |
| しょうゆ（う） | 2 | |
| ウェーブワンタン | 3 | |
| 冷小松菜BQF | 20 | |

## 19日（火）

減量米粉パン　フォーク
高菜スパゲティ
日向夏ドレッシングサラダ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| ごま油 | 0.5 | |
| 豚ももこま切れ | 20 | |
| ベーコン | 8 | |
| おろしにんにく | 0.2 | |
| たまねぎ | 35 | 5くし |
| にんじん | 15 | 太千 |
| 冷エリンギ | 10 | |
| 水 | 8 | |
| 冷コーン | 10 | |
| 大豆ミート | 5 | |
| 青たかなきざみ | 10 | |
| 野菜ブイヨン | 0.1 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.05 | |
| しょうゆ（う） | 2.3 | |
| スパゲティハーフ | 22 | |
| 冷千切りごぼう | 15 | |
| だいこん | 25 | 薄短 |
| 冷青豆 | 12 | |
| ささみフレーク | 10 | |
| 日向夏ドレッシング | 8 | |
| こしょう | 0.03 | |

令和　8 年度　　5 月　　献　立　表　　日向市学校給食センター

## 20日（水）

わかめごはん　はし
高野豆腐の卵とじ
ほうれん草のごま和え

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| いりこだし（冷蔵） | 2 | |
| 水 | 70 | |
| 鶏むねこま切れ | 25 | |
| たまねぎ | 15 | 5くし |
| にんじん | 8 | 4いちょう |
| 細切りしいたけ | 5 | |
| たけのこ（短冊） | 10 | |
| 中双 | 2.1 | |
| みりん | 1.7 | |
| しょうゆ（う） | 4 | |
| しょうゆ（こ） | 1 | |
| 塩 | 0.25 | |
| 高野豆腐 | 12 | |
| ☆液卵 | 25 | |
| 冷青ねぎ | 3 | |
| ほうれん草IQF | 20 | |
| キャベツ | 15 | 5 |
| もやし | 15 | |
| ハム | 10 | |
| うすくち（P） | 1.8 | |
| こいくち（P） | 1.2 | |
| さとう | 1.2 | |
| すりごま | 1.5 | |
| 炊き込みわかめ | 2.6 | |

## 21日（木）

黒糖パン　はし
魚のバジルマヨ焼き
添え野菜
コーンポタージュ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| タラ切り身40g（魚） | 1 | 小40g |
| タラ切り身60g（魚） | | 中60g |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| マヨネーズ（エッグケア） | 5 | |
| 乾燥バジル | 0.3 | |
| 冷アスパラガス | 30 | 20 |
| 青じそドレッシング | 2 | |
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 鶏むねこま切れ | 10 | |
| たまねぎ | 20 | 3くし |
| 塩 | 0.4 | |
| こしょう | 0.03 | |
| にんじん | 10 | 3いちょう |
| れんこん水煮 | 10 | 7 |
| 水 | 50 | |
| 野菜ブイヨン | 0.8 | |
| しょうゆ（う） | 0.5 | |
| チルドポテトダイスカット | 15 | |
| 冷コーン | 10 | |
| クリームコーン缶 | 30 | |
| 豆乳 | 30 | |
| 米粉 | 1 | 豆乳で溶く |

## 22日（金）

麦ごはん　スプーン
カレーライス
ヘベドレサラダ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| 冷大豆バター | 5.5 | |
| 小麦粉 | 5.5 | |
| カレー粉 | 0.55 | |
| こめサラダ油 | 0.5 | |
| おろしにんにく | 0.3 | |
| 生姜 | 0.3 | おろす |
| 鶏むねこま切れ | 30 | |
| たまねぎ | 40 | 5くし |
| にんじん | 15 | 4いちょう |
| 冷ダイスカットかぼちゃ | 20 | |
| 水 | 60 | |
| しょうゆ（こ） | 1.5 | |
| 塩 | 0.2 | |
| 野菜ブイヨン | 1.2 | |
| ウスターソース | 2 | |
| ケチャップ | 3 | |
| チャツネ | 1 | |
| すりおろしりんご | 3 | |
| 冷青豆 | 8 | |
| ☆クッキングチーズ | 10 | |
| 海藻サラダ | 1 | |
| 冷ブロッコリー | 20 | |
| キャベツ | 20 | 5 |
| へべす果汁 | 1.2 | |
| 酢 | 1 | |
| こめサラダ油 | 2.3 | |
| さとう | 1.4 | |
| 塩 | 0.36 | |
| こしょう | 0.03 | |

## 25日（月）

麦ごはん　はし
八宝菜
千切り大根のバンバンジー

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| ごま油 | 0.3 | |
| 生姜 | 0.2 | おろす |
| 豚ももこま切れ | 35 | |
| にんじん | 15 | 太千 |
| たけのこ（短冊） | 15 | |
| もやし | 20 | |
| きくらげスライス | 0.5 | |
| 水 | 25 | |
| 鶏豚湯 | 2 | |
| しょうゆ（う） | 2.5 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.03 | |
| ☆スクランブルエッグ | 20 | |
| でんぷん | 1 | |
| キャベツ | 35 | 10 |
| 冷小松菜BQF | 15 | |
| ささみフレーク | 15 | |
| きゅうり | 18 | 3輪 |
| わかめ | 0.8 | |
| 千切り大根 | 4 | |
| おろししょうが | 0.15 | |
| すりごま | 1 | |
| うすくち（P） | 2.9 | |
| 酢 | 2.2 | |
| さとう | 1 | |
| ごま油 | 1 | |

## 26日（火）

マヨネーズパン　スプーン
グラタン
添え野菜
鶏肉とトマトのスープ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| FMグラタン40g | 1 | 小 |
| FMグラタン60g | 1 | 中 |
| 冷ブロッコリー | 30 | |
| レモン汁 | 0.3 | |
| うすくち（P） | 1.3 | |
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 鶏むねこま切れ | 25 | |
| たまねぎ | 15 | 3くし |
| 水 | 90 | |
| 冷にんじんピューレ | 15 | |
| トマト | 10 | 20角 |
| ダイストマト缶 | 10 | |
| 野菜ブイヨン | 1.2 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.03 | |
| しょうゆ（う） | 2.3 | |
| みりん | 0.5 | |
| 冷さつまいもダイス | 15 | |
| 冷青豆 | 5 | |

## 27日（水）

麦ごはん　スプーン
チンジャオロースー丼
かき玉汁

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| こめサラダ油 | 0.3 | |
| 宮崎県産牛肉細切り | 35 | |
| 酒 | 0.8 | |
| おろしにんにく | 0.3 | |
| 生姜 | 0.4 | おろす |
| たけのこ（千切り） | 25 | |
| たまねぎ | 25 | 3くし |
| 冷カラーピーマン | 15 | |
| ピーマン | 5 | 3 |
| さとう | 1.5 | |
| 合わせみそ | 2.5 | |
| 中華スープ | 0.3 | |
| しょうゆ（う） | 1 | |
| でんぷん | 0.3 | |
| ごま油 | 0.3 | |
| 水 | 100 | |
| 鶏むねこま切れ | 15 | |
| にんじん | 8 | 3いちょう |
| 中華スープ | 1 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.02 | |
| しょうゆ（う） | 2.1 | |
| もやし | 18 | |
| えのきフレッシュ | 8 | |
| ☆液卵 | 20 | |
| チンゲン菜BQF | 18 | |
| でんぷん | 1 | |

## 28日（木）

チーズパン　スプーン
チリコンカン
フルーツポンチ

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| 大豆（干） | 12 | |
| 塩 | 0.08 | 浸漬水0.3% |
| こめサラダ油 | 0.07 | 浸漬水0.25% |
| 水 | 28 | 豆の2.3倍 |
| おろしにんにく | 0.2 | |
| たまねぎ | 20 | 20角 |
| にんじん | 15 | 3いちょう |
| 鶏むねこま切れ | 20 | |
| 冷カットウインナー1㎝ | 10 | |
| じゃがいも | 20 | 20角 |
| ズッキーニ | 10 | 5半月 |
| さとう | 0.8 | |
| 野菜ブイヨン | 0.5 | |
| 塩 | 0.25 | |
| こしょう | 0.03 | |
| ダイストマト缶 | 18 | 汁も使用 |
| ウスターソース | 2.5 | |
| ケチャップ | 5.5 | |
| チリソース | 1 | |
| 冷アスパラガス | 10 | 20 |
| みかんレトルト | 15 | 汁を切る |
| ももレトルト | 20 | 汁を使用 |
| パイン缶 | 20 | 汁を切る |
| 冷カクテルゼリー | 30 | |

## 29日（金）

麦ごはん　はし
鶏肉のお茶目あげ
塩昆布和え
山菜のみそ汁

| 食品名 | 1人分 | |
|---|---|---|
| 鶏もも角切り2㎝ | 60 | |
| 塩 | 0.1 | 下味 |
| こしょう | 0.02 | 下味 |
| おろしにんにく | 0.05 | 下味 |
| しょうゆ（こ） | 1.5 | 下味 |
| 酒 | 1.5 | 下味 |
| でんぷん | 4.5 | |
| 小麦粉 | 4.5 | |
| 茶の葉（粉） | 1 | JA |
| （大豆白絞油） | | |
| きゅうり | 30 | 3輪 |
| 塩昆布 | 0.5 | |
| 水 | 100 | |
| いりこだし（冷蔵） | 3 | |
| にんじん | 12 | 3いちょう |
| 細切りしいたけ | 8 | |
| だいこん | 10 | 4いちょう |
| 山菜水煮ミックス | 15 | |
| たけのこ（短冊） | 10 | |
| 冷きざみ揚げ | 3 | |
| 合わせみそ | 10 | |
| 冷小松菜BQF | 20 | |