

令和6年度 5月 給食こんだて表

日南市北郷共同調理場

日曜日	献立名	黄色の食品 力になる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料 だしとして使ったもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
						小学校	中学校
20月	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ごまみそ煮	さといも あぶら ごま さとう	牛乳 とりにく あつあげ 赤みそ	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒	605 22.6	753 26.3
	小 酢の物	さとう		きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
21火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	小 タコミート	あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 しょうゆ こしょう チリパウダー	591 22.4	737 26.1
	小 チーズサラダ		チーズ	キャベツ	フレンチドレッシング		
	大 豆腐スープ		とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	にぼし しょうゆ		
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     (タコライス)                      タコミートとサラダを                      ごはんの上に                      のせましょう                 </div>							
22水	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 もずくスープ		牛乳 もずく とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん	にぼし しょうゆ 塩	579 26.4	694 29.5
	小 照焼ハンバーグ	あぶら さとう パンこ	とりにく	たまねぎ りんご	しょうゆ こしょう 塩		
	小 ブロッコリー			ブロッコリー			
23木	皿 ゆかりごはん	こめ むぎ さとう			塩 す		
	大 豚汁	さといも	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	にぼし	555 21.8	693 25.7
	小 ひじきの炒め煮	あぶら さとう	ひじき だいず	にんじん こんにやく えだまめ	しょうゆ みりん 酒		
24金	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 野菜スープ		牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	577 17.8	721 20.8
	小 かぼちゃコロッケ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら		かぼちゃ たまねぎ	塩		
	小 キャベツ(ドレッシングあえ)	さとう ごま		キャベツ	す しょうゆ 塩		
27月	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ハヤシライス	あぶら	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	ガラスープ ハヤシルウ 塩 ケチャップ ウスターソース	676 22.3	837 26.1
	小 フルーツジュレ	アセロラゼリー		みかん りんご もも ナタデココ	サイダー		
28火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 筑前煮	さといも あぶら さとう	牛乳 とりにく あつあげ	れんこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ	みりん しょうゆ 酒	604 23.1	751 27.2
	小 ほうれん草のおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
29水	皿 ミニコッペパン	コッペパン	(乳成分)				
	大 コーンラーメン	ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	ガラスープ 塩 こしょう 酒 とんこつスープ しょうゆ	577 22.5	719 27.4
	小 バンバンジーサラダ	さとう ねりごま	とりにく	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
30木	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 わかめスープ		牛乳 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし しょうゆ 塩	530 22.8	662 26.8
	小 チンジャオロースー	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ コチュジャン 酒		
31金	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 けんちん汁	さといも	牛乳 とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし しょうゆ 酒	574 22.1	720 26.3
	小 あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		塩 こしょう		
	小 キャベツ(ドレッシングあえ)	さとう ごま		キャベツ	す しょうゆ 塩		

※ 毎月16日(ひむかの日)と19日(食育の日)の★印は、宮崎県産の食材です。収穫状況等によって変更になることがありますのでご了承ください。

※ 献立内容や使用食品は、食材の収穫状況によって変更になることがあります。ご了承ください。

※ 卵・乳不使用のウインナー、卵不使用のベーコン・ちくわ・かまぼこを使用しています。

【 5月5日は端午(たんご)の節句 】

5月5日は、「こどもの日」であると同時に「端午の節句」です。こどもの日が祝日の名称であるのに対して、端午の節句は年中行事の呼び方です。この日には、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、こどものすこやかな成長や健康を願います。給食でも、5月2日は行事食として「かしわもち」をつけています。

