

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 ちかになる	赤の食品 からだをつくる	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
1水	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 とり肉のフォー	こめこめん	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	酒 チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	556 20.0	693 23.4
	小 ウィナーと野菜のソテー	あぶら	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ 塩 こしょう		
2火	皿 コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩		
	大 春野菜のポトフ	じゃがいも	牛乳 ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	648 21.0	766 24.2
	小 きんぴられんこん	ごまあぶら ごま さとう	牛乳 とり肉	れんこん にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	かしわもち	こどもの日 行事食 うるちまい さとう あずき			塩		
3金	☆ 憲法記念日 ☆						
6月	☆ こどもの日の振替休日 ☆						
7火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ミートボールのトマト煮	さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	牛乳 とり肉 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	塩 ガラスープ ケチャップ こしょう デミグラスソース ウスターソース	596 21.4	745 25.3
	小 ブロッコリーサラダ	あぶら さとう	とり肉	きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	す 塩		
8水	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	小 三色丼(具)	さとう あぶら	牛乳 とり肉 たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ みりん 酒	631 27.0	783 31.9
	大 みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	キャベツ にんじん	にぼし		
9木	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 肉豆腐	あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん 酒	574 24.2	717 28.5
	小 海そうサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ くぎわかめ かえでのり	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	塩 す しょうゆ		
10金	<div style="text-align: center;"> <h1>春の遠足</h1> </div>						
13月	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 じゃがいもとがんもの煮物	じゃがいも さとう あぶら	牛乳 がんも とり肉	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	みりん しょうゆ 酒	624 22.7	776 26.9
	小 いんげんのごまあえ	さとう ごま		いんげん にんじん	しょうゆ		
14火	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	562 20.4	694 23.8
	小 豚肉と野菜のソース炒め	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	ウスターソース 塩		
	シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサー こんにゃく粉			
15水	皿 ミニコッペパン	コッペパン	(乳成分)				
	大 ミートソーススパゲティ	スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	642 28.1	800 34.1
	小 大豆とツナのサラダ	さとう あぶら	だいず ツナ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	す しょうゆ 塩 こしょう		
16木	【ひむか地産地消の日】						
	皿 麦ごはん	★こめ むぎ	★牛乳				
	大 中華丼(具)	あぶら かたくりこ	★ぶたにく いか えび	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 ガラスープ	521 23.2	650 27.1
	小 わかめの酢の物	さとう	わかめ	★きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ		
17金	皿 麦ごはん	こめ むぎ					
	大 ABCスープ	マカロニ	牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	624 22.9	779 27.1
	小 鶏肉のカレー揚げ	かたくりこ あぶら	とり肉	にんにく しょうが	酒 塩 カレーこ しょうゆ		

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