

5月給食献立表

高鍋東小学校



*()内はアレルゲンを表示しています。

* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	こんだてめい 献立名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g)
木	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				558
	いためビーフン	ビーフン サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ にら キャベツ	酒 ショウゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	23.9 2.5 76.9
	もやしのナムル	ごまあぶら さとう ごま	チキンハム	にんじん きゅうり もやし	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	
金	ごもくずし わかたけじる	こめ さとう サラダあぶら(大豆) ごま とうふ(大豆) わかめ	きんしたまご(卵 大豆) とりにく とりにく	にんじん れんこん しいたけ たけのこ えのきたけ にんじん ねぶかねぎ	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆) 酒 あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	513 24.9 2.7 70.3
	プロッコリーのマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま		プロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	
	こどものひデザート	こどものひデザート(大豆 りんご)				
水	ポークカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ ソース(大豆 りんご)	580
					おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ	20.8
	ツナサラダ	サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆)	2.3 91.3
木	こめこパン ボトフ	こめこパン(小麦 乳) じゃがいも	ウインナー(豚)	たまねぎ にんじん だいこん	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩	589
					洋風スープ(鶏 豚 大豆) こしょう(大豆)	22.6 2.4 91.6
	フルーツポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆 いちご)		みかん バイナップル おうとう(すべてシロップ漬け)		
金	ゆかりごはん	こめ			ゆかり	557
	やきぶたラーメン	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら	やきぶた(大豆)	にんじん きくらげ もやし	おろしにんにく パイトンタン(豚 ゼラチン)	19.8
	こまつなのサラダ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	ねぶかねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) レモンじる 酢	3.9 85.0
月	むぎごはん かわりマーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	ケチャップ トウバンジヤン しょうゆ(小麦 大豆)	577
		さとう でんぶん	とうふ(大豆)	しいたけ にら		28.3
	パンハンジーサラダ	さとう ごまあぶら ごま	とりにく	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	2.2 79.3
火	むぎごはん さつまいものみそしる	こめ むぎ さつまいも	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	ケチャップ ソース(大豆 りんご)	554
	魚のたこやきソース	だいすあぶら さとう	タラ粉付 あおのり かつおぶし	プロッコリー	ドレッシングオニオン(大豆 りんご)	22.1 2 87.6
	ゆでプロッコリー					
水	とりごぼうごはん サラダあぶら(大豆) さとう	こめ とりにく あぶらあげ(大豆)		にんじん しいたけ ごぼう あおまめ	しょうゆ(小麦 大豆) ミリン 塩 酒	533
	とびうおのつみれじる		とびうおのつみれ	だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	25.3 2.8 74.3
	マカラニサラダ	マカラニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ロースハム(豚)	コーン きゅうり にんじん	こしょう(大豆)	
木	しょくパン ポークシチュー	しょくパン(小麦)				596
	あおまめサラダ	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン 鶏ガラスープ トマトピューレ ハヤシル(小麦 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご)	24.3
	マーシャルビーンズ	さとう ごまあぶら	ツナ	あおだいす キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.4 75.0
金	ビースごはん わかめうどん	こめ	とびうおのつみれ	グリンピース	塩 酒	539
	じやこサラダ	うどん(小麦)	とりにく かまぼこ わかめ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ こんぶ しょうゆ(小麦 大豆) ミリン 酒	23.4 3.6 87.3
	ひむかのひ	さとう ごま ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	きゅうり にんじん キャベツ	酢 しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく	
月	さんしょくそぼろどん ワンタンスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく いりたまご(卵 大豆)	たまねぎ しいたけ あおだいす	酒 しょうゆ(小麦 大豆)	566
		ワンタン(小麦 大豆 豚)		たまねぎ にんじん はくさい	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆)	24.4 1.7 80
	ねぶかねぎ				中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)	
火	むぎごはん かぼちゃのみそしる	こめ むぎ わかめみそ(大豆)	かつおフライ(小麦 大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ	あじこ	543
	かつおフライ	だいすあぶら	かつおフライ(小麦 大豆)			21.9
	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	1.8 80.1
水	むぎごはん ちゅうかうまに	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん	おろししょうが 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	553
		ごまあぶら さとう	あつあげ(大豆)	にら	鶏ガラスープ 酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	22 1.9 84.2
	かいそうサラダ	さとう ごま	のり かんてん わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	
木	チーズパン ナポリタンスパゲティ	チーズパン(小麦 乳) スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆)	べーコン(豚)	たまねぎ にんじん ピーマン	ワイン おろしにんにく ケチャップ トマトピューレ	560
		さとう			デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	22.8 2.8 79.8
	グリーンサラダ		チキンハム	きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	イタリアンドレッシング	
金	むぎごはん コーンスープ	こめ むぎ	ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	クリームコーン 鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆)	553
					しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	22.4 1.7 80.9
	ホイコロウ	ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん たけのこ キャベツ ピーマン	おろし生姜 おろしにんにく 甜面酱(小麦 大豆) 豆板酱 しょうゆ(小麦 大豆) 酒	
月	むぎごはん しんじゃがいものペーコンに	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	602
		サラダあぶら(大豆) さとう		グリンピース	しょうゆ(小麦 大豆) ミリン 塩	20.7 1.8 89.3
	なつとうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	みそ(大豆) なつとう(大豆)	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	
火	ぶたどん (むぎごはん)	こめ むぎ サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく しいたけ	酒 ミリン しょうゆ(小麦 大豆) 塩	544
				にんじん ねぶかねぎ ごぼう		24 1.7 79.2
	ほうれんそうとコーンのあえもの	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	ほうれんそう コーン	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	
水	むぎごはん キムチじる	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん だいこん じゃがいも はくさい 白菜キムチ(大根) にら	あじこ	536
	とうふチャンブルー	とうふ(大豆) さとう ごまあぶら	ワイン(豚) とうふ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ にら	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 こしょう(大豆) 和風だし	23 2.5 78.6
	のりふりかけ				のりふりかけ	
木	こくとうパン ジャージャーめん	こくとうパン(小麦 乳) うどん(小麦)	ぶたにく みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	酒 トウバンジヤン	560
		サラダあぶら(大豆) さとう		ねぶかねぎ	しょうゆ(小麦 大豆) 酒	23 2.6 81.6
	はるキャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	キャベツ きゅうり	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	
金	むぎごはん とうふとわかめのすまじる	こめ むぎ	とうふ(大豆) かまぼこ わかめ	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	561
	とりにくのからあげ2c	でんぶん だいすあぶら	とりにく		酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) ガーリック	28.3 2.3 69.2
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)		キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう(大豆)	

*「ひむかの日」について 宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。