令和8年度

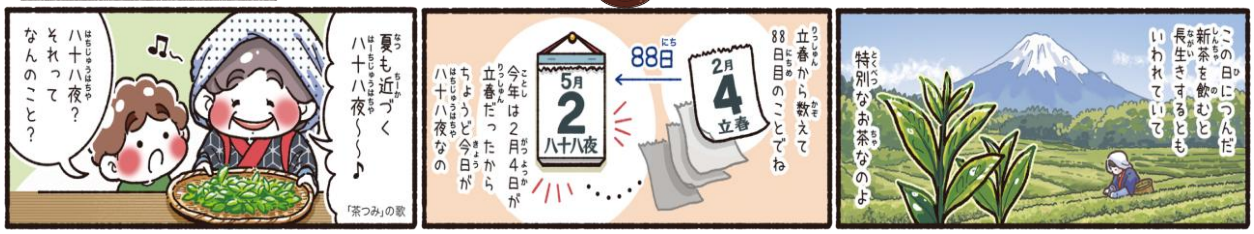
5月 給 食 献 立 表

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)
1	ごもくずし	こめ ごま さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく きんしたまご(卵 大豆)	にんじん れんこん しいたけ	しょうゆ(小麦 大豆) 酢 塩 酒	531
	わかたけじる		とうふ(大豆) わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ かつおぶし しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	25.2
金	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ロースハム(豚)	きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう(大豆)	2.7
	こどものひデザート	こどものひデザート(大豆 りんご)				
7	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				606
	ジャージャーめん	うどん(小麦) サラダあぶら さとう	ぶたにく みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 トウバンジャン おろししょうが おろしにんにく	24.5
木				しいたけ ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ(小麦 大豆)	2.8
	あおまめサラダ	ごまあぶら さとう	ツナ	あおまめ キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	
8	むぎごはん	こめ むぎ				562
	とうふとわかめのすましじる		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) 塩 酒	28.3
金	とりにくのからあげ	だいずあぶら(大豆) でんぷん	とりにく		酒 こしょう ガーリック しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2.2
	コールスローサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう		にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう(大豆)	
11	チキンカレー	こめ むぎ	とりにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ ソース(大豆 りんご) カレールウ(小麦 大豆)	555
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)			おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ すりおろしりんご	20.8
月					ソース(大豆 りんご) 塩 こしょう(大豆)	2.4
	はるキャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	ロースハム(豚)	キャベツ きゅうり	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	
12	むぎごはん	こめ むぎ	とりにく			554
	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	だいこん ねぶかねぎ	あじこ	22.1
火	タラのたこやきソース	だいずあぶら(大豆) さとう	タラ粉付 あおのり粉 かつおぶし		ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	オニオンドレッシング(大豆 りんご)	
13	なめし	こめ むぎ			かんそうだいこんば	535
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	酒 おろしにんにく トウバンジャン 鶏ガラスープ	20.3
水		ごまあぶら		しいたけ にら	しょうゆ(小麦 大豆) 塩	2
	こまつなのナムル	さとう ごまあぶら ごま	とりにく	こまつな もやし にんじん	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	
14	しょくパン	しょくパン(小麦 乳)				565
	ポークシチュー	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 ぶなしめじ	ハイシルウ(小麦 大豆) トマトピューレ ワイン 鶏ガラスープ ソース(大豆 りんご) デミグラスソース(小麦 豚)	23.3
木	はなやさいのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.5
	メープルジャム	メープルゼリー				
15	ピースごはん	こめ		グリンピース	塩 酒	547
	わかめうどん	うどん(小麦)	とりにく かまぼこ じゃこてん	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん こんぶ	23.6
金	ひむかのひ		わかめ			3.6
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	あぶらあげ(大豆)	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	
18	おやこどん	こめ むぎ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	525
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) さとう		ねぶかねぎ		24.8
月						1.9
	せんぎりだいこんのすのもの	ごま さとう	ツナ こんぶ	にんじん きゅうり せんぎりだいこん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	
19	むぎごはん	こめ むぎ				538
	キムチじる	じゃがいも	ぶたにく みそ(大豆)	にんじん だいこん はくさい はくさいキムチ(大豆) ねぶかねぎ	あじこ	23
火	とうふチャンプルー	さとう サラダあぶら(大豆) ごまあぶら	ウインナー(豚) とうふ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ にら	酒 塩 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう 和風だし	2.6
	のりふりかけ				ふりかけ(小麦 大豆 ごま)	
20	むぎごはん	こめ むぎ				659
	はっぽうさい	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン キャベツ さやいんげん	酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(かき) 塩 こしょう	24.2
水	あげはるまき	だいずあぶら(大豆)	はるまき(小麦 大豆 豚)			2.3
	ゆでもやし		チキンハム	もやし	しょうゆ(小麦 大豆)	
21	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				556
	とうにゅうのパンプキンポタージュ	サラダあぶら(大豆)	とりにく とうにゅう(大豆)	たまねぎ にんじん かぼちゃ	米粉ホワイトルウ 塩 こしょう 鶏ガラスープ	25.8
木						2.8
	かいそうサラダ	さとう ごま	かいそう かまぼこ	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	
22	ゆかりごはん	こめ			ゆかり	554
	コーンラーメン	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら	ぶたにく	にんじん きくらげ コーン もやし	白豚湯 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう おろしにんにく	22.3
金				ねぶかねぎ		4.3
	こまつなとキャベツのサラダ	サラダあぶら(大豆)	とりにく	こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう レモン汁 酢	
25	むぎごはん	こめ むぎ				602
	しんじゃがいものベーコンに	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 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 塩	20.6
月		サラダあぶら(大豆) さとう		グリンピース	洋風スープ(大豆 鶏 豚)	1.8
	なっとうサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ(大豆)	なっとう(大豆) みそ(大豆)	だいこん にんじん きゅうり はねぎ	しょうゆ(小麦 大豆)	
26	むぎごはん	こめ むぎ				582
	たまごとコーンのスープ		とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)	25.8
火						1.9
	ぶたにくとたけのこのみそいため	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	
27	むぎごはん	こめ むぎ				542
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ(大豆) わかめ みそ(大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ	あじこ	21.8
水	かつおフライ	だいずあぶら(大豆)	かつおフライ(小麦 大豆)			1.8
	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング(大豆 豚 りんご 小麦)	
28	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				541
	クリームスパゲティ	スパゲティ(小麦) サラダあぶら(大豆)	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆)	23.8
木			生クリーム(乳 大豆) チーズ(乳)			2.5
	ひゅうがなつサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり コーン	日向夏ドレッシング(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	
29	ぶたどん	こめ むぎ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	516
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) さとう		こんにゃく しいたけ ねぎ		21.7
金						1.9
	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	かまぼこ やきのり	ほうれんそう にんじん	しょうゆ(小麦 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。

八十八夜（はちじゅうはちや）

今年の八十八夜（はちじゅうはちや）は5月2日（がつふつか）です。
新茶（しんちゃ）を味（あじ）わいましょう。