

令和4年度 5月献立表

延岡市立川島小共同調理場

日	曜	主 食	献立名	ちからやねつになる (きいろ)	ちやにくほねになる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)	調味料	アレルギー食品 (27品目)	栄養価 エネルギー タンパク質 塩分
			◆ぎゅうにゅう(まいにち)		ぎゅうにゅう			乳	小学校
2	月	★ フ チ コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥★チャンポン	ちゅうかめん あぶら	えび ぶたにく ちくわ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ	にんにく しょうが がらスープ 白豚湯 うすくち 塩 こしょう	えび チン 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 ゼラ 牛肉	571 25.4 3.3
			●ツナマヨサラダ	いりごま ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	うすくち 塩 こしょう	ごま 小麦 大豆	
6	金	★ こ は ん	♥ひじきごはん	あぶら さとう	とりにく ひじき あぶらあげ あおまめ	こんにゃく にんじん しいたけ たけのこ	酒 みりん こいくち うすくち	鶏肉 大豆 小麦	662 23.2 2.5
			♥わかたけじる		わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	厚削り節 うすくち 塩	小麦 大豆 牛肉 卵 ゼラチン さば	
			◎たいやき	たいやき				小麦 大豆	
9	月	★ フ チ 乳 コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥★カレーうどん	あぶら うどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 和風カレールウ ウスター カレー粉 ケチャップ 塩 みりん うすくち	小麦 豚肉 さば 大豆 りんご	610 24.4 2.9
			●ごまドレッシングサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング うすくち 塩 こしょう	豚肉 小麦 乳 卵 大豆	
10	火	★ こ は ん	♥はるキャベツのホイコーロー	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	はるキャベツ たけのこ ビーマン にらしめじ	甜麺醤 しょうが にんにく こいくち 酒 豆板醤 オイスター	ごま 豚肉 大豆 小麦	632 23.3 1.6
			●にらたまスープ	でんぶん ごまあぶら ごま	たまご	しいたけ たまねぎ にんじん にら	がらスープ うすくち 塩	ごま たまご 鶏肉 小麦 大豆	
11	水	★ お (せ) こ は ん	♥ほきてんたまあげ(うめちりあえ)	あぶら	ホキてんたまあげ	(もやし きゅうり)	(うめちり)	小麦 大豆(ごま)	623 21.2 1.9
			●たけのこのみそしる		みそ あぶらあげ	たけのこ だいこん えのきだけ にんじん ねぎ	煮干しだし 厚削り節	大豆 さば	
12	木	★ 乳 コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥だいずとかえりのあげに	でんぶん あぶら さつま いも ごま さとう	だいず かえり		みりん こいくち	ごま 大豆	699 23.9 2.4
			●チンゲンサイのスープ	はるさめ ごま ごまあぶら	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	がらスープ うすくち 塩 こしょう	ごま 豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉 小麦	
13	金	★ こ は ん	♥ハヤシライス	こむぎこ マーガリン	ぶたにく チーズ あおまめ	たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ	ケチャップ ウスター デミグラス こいくち 赤ワイン 塩 こしょう とりがらスープ にんにく	豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉	672 22.2 2.6
			●しんたまフレッシュサラダ	あぶら さとう	ハム	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン	塩 酢 うすくち こしょう	豚肉 卵 小麦 乳 大豆	
16	月	★ フ チ 乳 コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥★ナポリタンスパゲティ	スパゲティ あぶら	ぶたにく ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン	にんにく ケチャップ ウスター 赤ワイン 塩 こしょう	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 乳 卵 りんご	627 24.6 3.1
			●チーズサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう うすくち	乳 小麦 大豆	
17	火	★ こ は ん	♥こんにゃくきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん	みりん こいくち うすくち 酒	ごま 豚肉 小麦 大豆	608 22.6 2.01
			●さといものみそしる	さといも	みそ とうふ あぶらあげ	もやし しめじ にんじん ねぎ	煮干しだし 厚削り節	大豆 さば	
18	水	★ こ は ん	♥たこやきふうかきあげ	こむぎこ あぶら さとう	たこ ちくわ たまご かつお ぶし あおのり	キャベツ にんじん	ケチャップ ウスター みりん 酒 塩	小麦 大豆 卵 りんご 牛肉 豚肉	684 21.7 2.2
			●プチぎょうさスープ		ぎょうさ	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きくらげ	うすくち 塩 こしょう 白豚湯	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン	
19	木	★ し よ う が ・ 乳 コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥グリーンポタージュ	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	グリーンピース たまねぎ しめじ	クリームポタージュ 塩 こしょう 白ワイン うすくち とりがらスープ	豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉 小麦	602 22.6 2.7
			●ひゅうがなつサラダ	ひゅうがなつドレッシング	ささみ	キャベツ きゅうり にんじん	うすくち 塩 酢	鶏肉 小麦 大豆	
23	月	★ フ チ 乳 コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	★あげパン	パン さとうアーモンド	きなこ		塩	アーモンド 小麦 乳 大豆	601 20.2 2.5
			♥ミートボールスープ	マロニー ごま ごまあぶら	ミートボール	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが うすくち 塩 こしょう とりがらスープ	ごま 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	
			●ライチジュレ	ナタデココ ライチジュレ		みかん パイン もも		もも 大豆	
24	火	★ こ は ん	♥さばのみそに(ゆでもやし)		さばみそに	(もやし にんじん)	(うすくち)	大豆 さば(小麦 大豆)	618 21.8 1.9
			●くずしどうふスープ	でんぶん	とうふ	しめじ たまねぎ にんじん こまつな	しょうが とりがらスープ 厚削り節 酒 うすくち 塩	大豆 鶏肉 さば 小麦	
25	水	★ こ は ん	♥★とりにくとカシュナッツのあげに	カシュナッツ でんぶん あぶら さとう	とりにく あおまめ	コーン にんじん	こいくち みりん	カシュナッツ 鶏肉 大豆 小麦	683 26.4 2.1
			●わかめスープ	ごまあぶら ごま	わかめ	もやし にんじん たまねぎ しいたけ たまねぎ	うすくち とりがらスープ 塩 こしょう	ごま 鶏肉 小麦 大豆	
26	木	★ コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	●ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう うすくち	小麦 大豆 豚肉 卵 乳	610 21.6 3.0
			♥ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ウインナー ひよこめめ しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ キャベツ トマト にんじん パセリ	にんにく とりがらスープ 赤ワイン ウスター うすくち 塩 こしょう	小麦 豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉 りんご	
27	金	★ お (せ) こ は ん	♥おやこどんぶり	さとう でんぶん	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	酒 うすくち 厚削り節 塩	鶏肉 卵 小麦 大豆 牛肉 豚肉	662 26.5 2.4
			●ひじきサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さとう	ハム ひじき あおまめ	ごぼう れんこん にんじん コーン	うすくち 塩 こしょう	小麦 大豆 ごま 豚肉 乳 卵	
30	月	★ コ ッ サ ッ ベ 乳 パン	♥とうにゅうシチュー	じゃがいも マーガリン こむぎこ	とりにく チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	とりがらスープ 塩 こしょう うすくち 白ワイン	小麦 鶏肉 乳 大豆	609 23.1 2.8
			●キャロットサラダ	にんじンドレッシング		コーン キャベツ きゅうり にんじん	塩	小麦 卵 大豆	
31	火	★ こ は ん	♥たけのこのうまに	さとう あぶら	とりにく あつあげ あおまめ	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ	うすくち こいくち みりん 酒	鶏肉 大豆 小麦	617 22.8 2.1
			●ぶたじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	煮干しだし 厚削り節 うすくち 酒	豚肉 大豆 さば	

※主食(しゅしょく) ★主にごはん、パン、めん類、主菜(しゅさい) ♥主に肉や魚、たまご、だいずを使ったおかず、副菜(ふくさい) ●主に野菜を使ったおかず、牛乳は◆、その他は○で表示します。

※食材料は略語で表示します。・ウスターソース、デミグラスソース、オイスターソース → ウスター、デミグラス、オイスター ・カレールウ、ハヤシルウ → カレー、ハヤシ