

令和5年度 5月 給食こんだて表

日南市立北郷小

※献立内容や使用食品は一部変更になることがあります。ご了承ください。

日曜日	こんだてめい	ねつやちからになるもの 黄色の食品	血・肉・ほね・歯になるもの 赤の食品	体のちょうしをととのえるもの 緑の食品	だしとして使ったもの ちょうみりょう	(上) エネリ	(下) たんぱ
						小学校	
1 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	じゃがいもとがんものにももの	じゃがいも さとう あぶら	がんも とりにく	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく いんげん	みりん しょうゆ 酒	642	22.7
	ごまずあえ	さとう ごま ごまあぶら		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す		
2 (火)	コーンごはん	こめ	牛乳	とうもろこし	塩 酒		
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)		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	574	
	ぶたにくのしょうがやき	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ	22.0	
	こどものひぜりー	さとう みずあめ	とうにゅう	りんご レモン			
3日(水) : 憲法記念日(けんぽうきねんび)			4日(木) : みどりの日			5日(金) : こどもの日	
8 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	ミートボールのトマトに	さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ	とりにく 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	625	22.0
	キャベツとツナのサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	す しょうゆ 塩 こしょう		
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	ごまみそに すのもの	さといも あぶら ごま さとう さとう	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 きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 す しょうゆ	617	22.6
10 (水)	☆ 給食はありません ☆						
11 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	さんしょくどん みそしる	さとう あぶら じゃがいも	とりにく たまご わかめ みそ	えだまめ しょうが キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒 にぼし	645	27.3
12 (金)	☆ 給食はありません ☆						
15 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	はるやさいのポトフ ブロッコリーサラダ	じゃがいも あぶら さとう	ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう す 塩	550	18.7
16 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	★牛乳				
	にくだんごスープ ぶたにくとやさいのいためもの	あぶら さとう ごまあぶら さとう	とりにく ぶたにく ★ぶたにく	たまねぎ ★にんじん しょうが にんにく ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ ★キャベツ ★ピーマン	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コチュジャン 塩	562	26.5
17 (水)	ミニコッペパン	コッペパン	牛乳				
	ミートソースパグティ だいずとツナのサラダ	スパゲティ あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース す しょうゆ 塩 こしょう	654	28.1
18 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	ちゅうかどん わかめのすのもの	あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく いか えび わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酒 ガラスープ しょうゆ す	525	22.3
19 (金)	むぎごはん	★こめ むぎ	★牛乳				
	ABCスープ とりにくのカレーあげ	マカロニ かたくりこ あぶら	★とりにく	たまねぎ ★にんじん ほうれんそう にんにく しょうが	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 カレーこ しょうゆ	636	22.9
22 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	チキンカレー フルーツジュレ	じゃがいも あぶら アセロラゼリー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご りんご パイナップル もも ナタデココ	ガラスープ カレールウ ウスターソース 塩 サイダー	682	19.1
23 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	タコミート チーズサラダ とうふスープ	(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 あぶら さとう	ぶたにく チーズ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	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 フレンチドレッシング にぼし しょうゆ	603	22.4
24 (水)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	のっぺいじる あげざかなのおろしあえ	さといも かたくりこ かたくりこ あぶら さとう	とりにく たら	にんじん だいこん ねぎ だいこん しょうが	にぼし しょうゆ 酒 酒 塩 しょうゆ	607	26.3
25 (木)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	ビビンバどん トッポギスープ	ごまあぶら さとう トッポギ(こめこ)	ぶたにく たまご ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ コチュジャン ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	637	26.2
26 (金)	ゆかりごはん	こめ むぎ さとう	牛乳	あかしそ	塩 す		
	ぶたじる ひじきのいために	さといも あぶら さとう	ぶたにく みそ ひじき だいず	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんじん こんにやく えだまめ	にぼし しょうゆ みりん 酒	565	21.5
29 (月)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	わかめスープ チンジャオロースー		とうふ わかめ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが	にぼし しょうゆ 塩 しょうゆ コチュジャン 酒	542	22.8
30 (火)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	はるさめスープ さといもコロッケ キャベツ ソース	はるさめ さといも じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	ガラスープ しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 ウスターソース	583	15.7
31 (水)	むぎごはん	こめ むぎ	牛乳				
	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ	さといも あぶら さとう さとう	とりにく あつあげ かつおぶし	れんこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	616	23.1

※ 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。

中学校

レギー
まくしつ

中学校

795
27.1

720
26.0

776
25.9

765
26.3

795
31.9

687
22.1

725
31.0

812
34.1

652
25.9

791
27.1

844
22.3

749
26.1

753
31.1

791
30.9

705
25.7

674
26.3

700
17.9

763
27.2

—