



5がつ

こんだてよていひょう



高原町内小中学校

日	曜	献立名 献立予定の内容です。 変更する場合もあります。	おもな材料				お知らせ	
			給食で使う食材を、黄・赤・緑の3つの働きに分けています。 毎日バランスよく食べられるように考えています。					
			黄の食品のなかま (力や熱のもとになる)	赤の食品のなかま (血・肉・骨をつくるもとになる)	緑の食品のなかま (体の調子を整えるもとになる)	調味料は、 漢字で表記します。		
牛乳は毎日つきます。				ぎゅうにゅう			振替休業日等は、各学校の行事予定を確認してください。高原町内の小中学校で行事や振替休業日が異なります。献立表には、すべての献立をのせています。 後川内小学校・後川内中学校の5月18日土曜日の給食は、5月20日に記載されている献立を提供します。	
1	水	たけのこごはん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎ	とりにく あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ 塩 酒 昆布エキス かつお節エキス ホークエキス		
		うおそうめんじる		うおそうめん とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	煮干しだし 淡口 酒 塩		
		さかなのまっちゃんあげ	でんぶん あぶら	たら		抹茶 塩		
		そえやさい			キャベツ にんじん	淡口		
		こどものひせりー	さとう あぶら	どうにゅう	りんご レモン			
2	木	コッペパン	コッペパン				5月の献立について	
		グリーンポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	グリーンピース たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ クリームポタージュ 洋スープ 塩 こしょう		
7	火	ハムサラダ	たまねぎドレッシング	ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん			
		ミルクパン	ミルクパン					
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ とんし さとう でんぶん	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	塩 香辛料 がらスープ 淡口 洋スープ こしょう		
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	カレー粉 濃口 ケチャップ		
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩		
8	水	むぎごはん	こめ むぎ				○行事食「こどもの日」 5月5日は、こどもの日です。それにあわせて、5月1日にこどもの日の行事食を提供します。行事食とは、その季節や行事の内容にあわせたごちそうのことです。行事食には、それぞれに意味がこめられています。 例えば、たけのこは、端午の節句のころに旬を迎え、ちょうど美味しい時期です。また、成長が早く生命力にあふれることや、竹がまっすぐに育つことなどから、男の子の健やかな成長を願う端午の節句にはぴったりの食材です。生活をゆたかにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。	
		ハヤシライス	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	ケチャップ ウスターソース ハヤシブレイク がらスープ デミグラスソース		
		グリーンサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	キャベツ アスパラガス いんげん にんじん			
9	木	コッペパン	コッペパン					○ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？
		ジャージャーめん	ちゅうかめん さとう あぶら	ぶたにく だいず あかみそ	にんにく しょうが ほししいたけ ピーマン たまねぎ にんじん	濃口 淡口 とうぼんじゃん 中華スープ		
10	金	ひじきサラダ	マヨネーズ	ひじき まぐろみずに	きゅうり にんじん コーン	淡口		
		むぎごはん	こめ むぎ					
		わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	昆布だし かつおだし 塩 淡口 酒		
		かつおのかおりあげ	でんぶん あぶら さとう こま ごまあぶら	かつお	レモン ねぎ	濃口 酒 酢		
		むぎごはん	こめ むぎ					
13	月	しらたまんどじる	しらたま	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 塩		
		もすくどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく もすく こおりとうふ	にんじん ピーマン あかピーマン コーン にんにく	和風だし 淡口 濃口 とうぼんじゃん 塩		
		コッペパン	コッペパン					
14	火	ミートソーススパゲティ	スパゲティ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
		きゅうりとささみのあえもの	さとう ごまあぶら すりごま	とりにく	きゅうり キャベツ にんじん	淡口 酢		
15	水	むぎごはん	こめ むぎ				○ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？	
		かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	煮干しだし		
16	木	れんこんきんぴら	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	れんこん ごぼう にんじん ごんやぐ	濃口 和風だし みりん		
		こくとうパン	こくとうパン					
		ポトフ		とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ 淡口 塩 がらスープ		
		じゃがいもとだいずのあおのりがらめ	じゃがいも あぶら でんぶん	だいず あおさ	ごぼう	塩		
		むぎごはん	こめ むぎ					
17	金	いりとうふ	あぶら さとう	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん	淡口 塩		
		せんぎりだいこのすのもの	さとう ごま	まぐろみずに ごんぶ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	酢 淡口		
		むぎごはん	こめ むぎ					
20	月	みそけんちんじる	さといも	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	煮干しだし		
		いわしかんろに	さとう でんぶん	いわし		しょうゆ みりん 塩		
		きゅうりのちゅうかつけ	ごまあぶら さとう		きゅうり にんにく	淡口 酢 七味とうがらし		
21	火	コッペパン	コッペパン				○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。	
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく えだまめ パセリ	トマトピューレ がらスープ 淡口 洋スープ 塩 こしょう		
		アスパラガスのソテー		ウインナー	アスパラガス キャベツ にんじん コーン エリンギ	塩 こしょう 淡口		
		マーシャルピーンズ	あぶら さとう	だいず だっしぶんにゅう		ココアパウダー 塩		
22	水	ゆかりごはん	こめ むぎ さとう	あかしそ		塩 梅酢		
		ごもくうどん	うどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん		
		ほうれんそうとツナのあえもの	わぶうドレッシング	まぐろみずに	ほうれんそう キャベツ にんじん			
23	木	コッペパン	コッペパン				○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。	
		チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ わかめ くきわかめ いとがんでん あかかえてり オーシャンキング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう 青じそドレッシング		
24	金	かいそうサラダ			きゅうり キャベツ コーン			
		むぎごはん	こめ むぎ					
		はっほうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく かまぼこ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ヤングコーン	がらスープ 中華スープ 塩 淡口 こしょう		
		あげギョーザ	あぶら とんし でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう カタクチワシエキス		
		ゆでもやし			もやし	酢 淡口		
27	月	むぎごはん	こめ むぎ				○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。	
		いりどり	じゃがいも あぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん ごんやぐ ごぼう ほししいたけ いんげん たけのこ だいこん	みりん 濃口 淡口		
		いそかあえ	さとう	ちくわ すばしのり	はくさい ほうれんそう にんじん	淡口		
28	火	バーガーパン	バーガーパン					○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。
		コーンスープ		ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ 淡口 洋スープ 塩 こしょう		
		にこみハンバーグ	とんし さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	酒 塩 ケチャップ 赤ワイン トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース		
		ゆでキャベツ			キャベツ	塩		
29	水	むぎごはん	こめ むぎ				○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。	
		ボークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールー カレーブレイク ウスターソース がらスープ		
		イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	まぐろみずに	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン			
30	木	こめこパン	こめこパン					○ベジ活の日 5月13日は、ベジ活の日です。にんじん、ごぼう、だいこん、きししいたけ、いんげん、はくさい、ほうれん草など野菜をたっぷり使った献立になっています。
		タイピーエン	はるさめ	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ いんげん きくらげ	塩 こしょう 淡口 中華スープ		
		だいずとこざかなのあげに	さつまいも でんぶん あぶら みずあめ さとう くらごま	かえり だいず		淡口 みりん		
31	金	チキンライス	こめ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	塩 こしょう ケチャップ 洋スープ		
		チンゲンサイのスープ	でんぶん	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	がらスープ 中華スープ 淡口 塩 こしょう		
		フルーツあんぱん	あんぱんどうふ		みかん おうとう パイン			