

令和3年

5月給食献立予定表

高千穂町（小学校）

日 曜	こ ん だ て		黄 の 食 品	赤 の 食 品	緑 の 食 品	調 味 料	エネルギー(kcal)
			おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える		たんぱく質(g) 塩分
6 木	紅芋パン 牛乳	野菜ラーメン (青豆サラダ)	中華麺 油ごま油 (ごま油 砂糖)	豚肉 みそ (ハム)	たけのこ にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく (青豆 キャベツ にんじん きゅうり)	ガラスープ 豚骨スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 (酢 しょうゆ)	688 24.7 3.2
7 金	五目寿司 デザート 牛乳	(魚そうめん汁) 【ほうれん草のツナマヨネーズサラダ】	砂糖 ごま デザート 【マヨネーズ】	卵 鶏肉 (魚そうめん わかめ 油揚げ)	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ (にんじん たまねぎ 小松菜) (しめじ) 【ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん】	だし昆布 塩 しょうゆ みりん 酒 酢 (煮干し しょうゆ 酒 みりん 塩) 【塩 こしょう】	688 30.0 3.3
10 月	麦ごはん 牛乳	じゃがいもの照りあえ (はんぺんのすまし汁)	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま	鶏肉 (はんぺん 油揚げ)	にんじん たまねぎ いんげん (ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ)	塩 こしょう しょうゆ みりん (みりん 塩) (削り節 昆布 しょうゆ)	610 25.5 2.4
11 火	えんどうごはん 牛乳	【たけのこのうま煮】 (じゃこサラダ)	【じゃがいも 油 砂糖】 (ごま油 砂糖)	【鶏肉 厚揚げ ちくわ】 (ハム ちりめん)	グリーンピース【たけのこ いんげん】 【しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく】 (キャベツ きゅうり にんじん)	酒 塩【酒 みりん しょうゆ】 (酢 しょうゆ)	626 24.0 1.9
12 水	麦ごはん 牛乳	魚のみそ汁 (千切り大根の炒め煮)	(油 砂糖)	たら 豆腐 油揚げ みそ (てんぷら 鶏肉)	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ にんじん (グリーンピース) かぼちゃ (千切り大根 にんじん こんにゃく しいたけ)	酒 煮干し (しょうゆ みりん 酒)	727 24.7 2.2
13 木	ミルクパン 牛乳	パンプキンシチュー (アスパラのサラダ)	じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター (油 砂糖)	鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー (レモン汁) (アスパラ キャベツ きゅうり にんじん コーン)	かぼちゃペースト ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ (酢 塩 こしょう しょうゆ)	632 30.0 2.1
14 金	麦ごはん 牛乳	鶏肉と大豆の煮物 (野菜のごま酢あえ)	じゃがいも 油 砂糖 (ごま 砂糖)	鶏肉 大豆 こんぶ (オーシャンキング)	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ 青豆 (キャベツ きゅうり にんじん)	しょうゆ みりん 酒 (酢 しょうゆ)	660 26.4 2.4
17 月	麦ごはん 牛乳	新じゃがのそぼろ煮 (三色あえ)	じゃがいも 油 砂糖 (砂糖 油 ごま)	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ (卵)	たまねぎ にんじん こんにゃく 青豆 しいたけ (小松菜 にんじん もやし)	しょうゆ 酒 みりん (しょうゆ)	637 28.7 1.9
18 火	麦ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ (春雨の酢のもの)	油 砂糖 (春雨 砂糖 ごま ごま油)	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 (オーシャンキング わかめ)	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 にんじん (にんじん キャベツ きゅうり)	しょうゆ 酒 煮干し (酢 しょうゆ)	610 25.3 2.1
19 水	チキンライス 牛乳	(ポテトスープ) 【ツナサラダ】	バター (じゃがいも) 【オリーブ油】	鶏肉 (ベーコン) 【ツナ】	たまねぎ にんじん グリンピース (小松菜 にんじん コーン) 【キャベツ きゅうり 青豆 にんじん】	ケチャップ 塩 酒 こしょう (ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう) 【酢 しょうゆ 塩 こしょう】	602 26.3 2.2
20 木	黒糖パン 牛乳	ナポリタンスパゲティ (コーンサラダ)	油 スパゲティ バター (オリーブ油 砂糖)	豚肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく (ブロッコリー キャベツ コーン にんじん)	ケチャップ ソース 塩 こしょう (酢 しょうゆ 塩 こしょう)	659 28.5 2.7
21 金	麦ごはん ムース 牛乳	いわしの甘露煮 ほうれん草のごまよごし (かみなり汁)	黒ごま 砂糖 (ごま油)	いわし甘露煮 チーズ (豆腐 てんぷら)	ほうれん草 にんじん (大根 しめじ にんじん こんにゃく ねぎ)	しょうゆ (しょうゆ 煮干し 酒 塩)	640 31.1 2.3
24 月	麦ごはん 牛乳	豚肉とたけのこの炒め煮 (きゅうりの中華あえ)	油 砂糖 (ごま油 砂糖)	豚肉 厚揚げ うずら卵 (とりささみ)	たけのこ にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん (もやし キャベツ きゅうり)	酒 しょうゆ みりん (塩こしょう) (酢 しょうゆ 塩)	621 24.3 1.8
25 火	麦ごはん 牛乳	魚の磯の香り揚げ 添え野菜 (みそけんちん汁)	でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 (じゃがいも)	ほき (鶏肉 油揚げ みそ)	しょうが ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん (こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ)	しょうゆ 酒 塩 酢 しょうゆ (煮干し 酒)	663 26.4 2.7
26 水	ひじきごはん 牛乳	(にらたま汁) 【ほうれん草とツナのおひたし】	油 砂糖 【砂糖 ごま】	鶏肉 ひじき 油揚げ (豆腐 わかめ 卵) 【ツナ】	にんじん 青豆 (にら たまねぎ えのきたけ) 【ほうれん草 キャベツ にんじん】	塩 しょうゆ (酒 煮干し しょうゆ) 【しょうゆ】	604 26.4 2.3
27 木	キャロットパン 牛乳	肉うどん (すみそあえ)	うどん 砂糖 (砂糖 ごま)	牛肉 豚肉 (いか みそ)	しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん (キャベツ きゅうり にんじん)	しょうゆ 酒 みりん 煮干し (酢)	615 23.4 1.7
28 金	麦ごはん 牛乳	豆腐の五目煮 (千切り大根のオーロラサラダ)	油 砂糖 でんぷん (マヨネーズ)	鶏肉 かまぼこ 豆腐 (ハム チーズ)	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にら しょうが (千切りだいこん きゅうり にんじん)	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース ガラスープ (ケチャップ)	669 27.4 2.4
31 月	麦ごはん 牛乳	焼き肉いため (わかめスープ)	油 砂糖 ごま	牛肉 豚肉 みそ (豆腐 わかめ)	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんごピューレ (にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ)	しょうゆ ソース 酒 みりん トウバンジャン (煮干し しょうゆ 酒)	615 23.4 1.7

献立表中の()【 】は、その献立に使われている材料を示しています。ご家庭でもご活用ください。

栄養価基準値：エネルギー 650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% カルシウム350mg 鉄分3.0mg ビタミンA 200μgRE ビタミンC20mg 食物繊維5.0g 塩分2.0g 平均栄養価：エネルギー653kcal たんぱく質16% 脂質27% カルシウム383mg 鉄分2.7mg ビタミンA409μgRE ビタミンC30mg 食物繊維5.2g 塩分2.3g
