



令和5年度 給食献立表

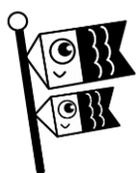
5月



高千穂町(上野小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギー kcal	
		おもに体をつくる		おもにエネルギーのもとになる		タンパク質g	
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種類類 等	おもに体の調子をととのえる		塩分g	
18 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			714 31.9 2.4	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	砂糖	玉ねぎ	塩 しょうゆ ガラスー プ		
	キャベツのレモン和え			キャベツ きゅうり にんじん レモン	塩 こしょう		
	米粉のシチュー	鶏肉 豆乳	じゃがいも 米粉	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
19 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			633 21.8 2.7	
	いわしの蒲焼き風	いわし	でん粉 油 砂糖	しょうが	みりん・ しょうゆ 酒		
	添え野菜		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ		
	もずくのスープ	もずく ベーコン	ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが	煮干し(だし用) 塩 酒 しょうゆ こしょう		
22 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			602 24.1 1.1	
	筑前煮	鶏肉 厚揚げ	里芋 油 砂糖	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう いんげん	しょうゆ みりん 酒		
	大豆とツナのサラダ	大豆 まぐろ	ごまドレッシング	とうもろこし にんじん きゅうり			
23 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			575 24.8 1.8	
	たけのこのうま煮	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 油	にんじん しいたけ たけのこ いんげん ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん		
	ほうれん草とツナのお浸し	まぐろ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		
24 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			595 22.2 2.1	
	焼き肉	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま	ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ みりん ウスターソース 豆板醤		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま	にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 塩 酒		
26 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			612 24.7 2.1	
	八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵	油 でん粉 ごま油	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ヤングコーン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ		
27 (土)	麦ごはん 牛乳 レモンゼリー	牛乳	米 麦		レモンゼリー	620 28.9 2.1	
	厚揚げの中華煮	厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉	ごま油 でん粉 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ いら しょうが	酒 塩 こしょう オイスターソース ガラスープ		
	りっちゃんのサラダ	ハム 昆布 かつお節	砂糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	しょうゆ 酢 塩		
30 (火)	チャーハン 牛乳	牛乳 焼き豚 卵	米 麦 油	玉ねぎ にんじん むき枝豆	しょうゆ 塩 こしょう 酒	604 25.3 2.2	
	中華スープ	鶏肉 豆腐	ごま油	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒		
	フルーツポンチ		カクテルゼリー	ナタデココ パイン みかん 桃			
31 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			623 21.2 1.9	
	厚揚げとれんこんの甘辛炒め	厚揚げ 豚肉	ごま油 砂糖	れんこん にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが	酒 みりん 豆板醤 しょうゆ		
	マロニースープ	ベーコン	マロニー ごま油	キャベツ もやし にんじん 小松菜	ガラスープ 塩 こしょう		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	623	16.5	31.1	376	2.9	324	29	2.3	5.9

