



令和4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	おもに体の調子をととのえる		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・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
2 (月)	五目寿司 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ	酢 塩 昆布(だし用) 酒 しょうゆ みりん	685 29.8 3.4
	ほうれん草のツナマヨネーズサラダ	まぐろ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草	こしょう 塩	
	そうめん汁	わかめ 油揚げ	そうめん	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ	塩 しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし用)	
	こどもの日デザート		デザート			
6 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			688 22.6 2.1
	焼き肉	牛肉 豚肉 みそ	油 さとう ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ ウスターソース みりん トウバンジャン リンゴピューレ	
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま	玉ねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 煮干し(だし用)	
9 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			615 28.4 2.3
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 かまぼこ 卵 高野豆腐	油 さとう	玉ねぎ たけのこ しいたけ ほうれん草 にんじん	煮干し(だし用) しょうゆ 酒	
	じゃこ和え	わかめ ちりめん	さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	
10 (火)	えんどうごはん 牛乳	牛乳	米 麦	グリーンピース	酒 塩	678 34.8 3.0
	さわら西京焼	さわら みそ	さとう		みそ みりん 塩	
	昆布あえ	こんぶ	ごま	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	
	みそけんちん汁	とうふ 油揚げ みそ	さといも	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ほうれん草	煮干し(だし用)	
11 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			619 23.5 1.7
	たけのこのうま煮	鶏肉 厚あげ ちくわ	じゃがいも 油 さとう	たけのこ いんげん しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	
	和風サラダ 豆乳プリン	かにかま かつおぶし	さとう ごま 豆乳プリン	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
12 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			662 26.7 2.8
	肉うどん	牛肉 豚肉	うどん さとう	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し(だし用) みりん	
	いそマヨネーズあえ	ハム かつおぶし のり	マヨネーズ	ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ	しょうゆ	
13 (金)	チャーハン 牛乳	卵 豚肉 牛乳	米 麦 油	玉ねぎ にんじん むき枝豆	塩 しょうゆ 酒 こしょう	572 23.1 2.8
	汁ビーフン	鶏肉 えび	ビーフン ごま油	たけのこ にんじん チンゲンサイ きくらげ なら	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	ナムル		さとう ごま ごま油	ほうれん草 にんじん もやし	酢 しょうゆ	
16 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			646 25 1.7
	鶏肉と里芋の味噌煮	鶏肉 厚あげ みそ	さといも 油 黒砂糖	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ いんげん しいたけ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ	
	小松菜のごまあえ	油揚げ	さとう ごま	こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
17 (火)	チキンライス 牛乳	鶏肉 牛乳	米 麦 バター	玉ねぎ にんじん グリーンピース	塩 酒 こしょう ケチャップ	635 25.5 2.8
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ	油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 酢 しょうゆ 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。

「ふるさと高千穂ぬくもりランチ」とは、高千穂町内の食材を使用した学校給食を提供し、地産地消を促し、児童・生徒が「食育と農業」について学ぶことを目的に実施しています。ぬくもりランチ実施日の町内産の食材は町の予算により無償で提供していただきます。献立表では実施日に「ぬくもりランチ」の表示と、提供食材を太文字で表記しています。高千穂町産の新鮮で美味しい食材を味わうとともに、旬の食材や特産品についても理解を深めるきっかけになることを期待しています。高千穂産の食材をたくさん食べて町内の農畜産業を応援しましょう！





令和4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 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
						塩分g
18 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			609 25.6 1.8
	豚肉とたけのこの炒め煮	豚肉 厚あげ うずら卵	油 さとう	玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	塩 しょうゆ みりん	
	中華サラダ	ハム	さとう ごま油	きくらげ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	
19 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			639 29.5 2.8
	ホキ天玉揚げ・ブロッコリー	ほき	でん粉 油 さとう	ブロッコリー	酢 しょうゆ 塩	
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	さといも	ごぼうこんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが	煮干し(だし用)	
20 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			623 23.5 1.7
	じゃがいもとベーコンの煮物	ベーコン 豚肉 厚あげ	じゃがいも 油 さとう	にんじん 玉ねぎ こんにゃく むぎ枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	茎わかめの酢の物	茎わかめ ちりめん	さとう ごま	もやし にんじん キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	
23 (月)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			608 25.4 2.7
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	塩 こしょう	
	肉団子スープ	卵 鶏肉 チーズ	パン粉 マロニー	にんじん ほうれん草 キャベツ しょうが ねぎ きくらげ	塩 ガラスープ しょうゆ こしょう	
24 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			633 23.8 1.5
	鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆	じゃがいも 油 さとう	にんじんこんにゃく ごぼう 玉ねぎ しいたけ むぎ枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	昆布の酢の物	こんぶ	ごま さとう	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 酢	
25 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			608 25.4 2.7
	チンジャオロース	豚肉 みそ	ごま油 さとう でん粉	たけのこ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが	酒 トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	卵スープ	卵 とうふ かまぼこ	でん粉	えのきだけ にんじん もやし こまつな	塩 ガラスープ しょうゆ こしょう	
27 (金)	とうきびごはん 牛乳	牛乳	高千穂産米 麦 とうきび		酒 塩	647 28.0 2.8
	魚のみそ汁	タラ とうふ 油揚げ みそ	じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ	酒 煮干し(だし用)	
	千切り大根の炒め煮	すり身天ぷら 鶏肉	油 さとう	千切大根 にんじん しいたけ いんげんこんにゃく	酒 しょうゆ みりん	
28 (土)	ポークカレー 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	ガラスープ カレールー カレー粉 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	634 22.5 2.8
	海藻サラダ	海藻ミックス ちくわ	ごま ごま油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
31 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			657 25.5 2.5
	麻婆豆腐	とうふ 豚肉 みそ	油 さとう でん粉 ごま油	たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ たら しょうが にんにく	酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	
	バンサンスー	卵 ハム	さとう 油 春雨 ごま油	きゅうり にんじん	塩 しょうゆ 酢	

※ 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	637	16.1	27.3	352	2.6	282	27	2.3	4.9

