



# 献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
1	月	ご飯		レンコン入りつくね 切干大根煮 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 天ぷら	牛乳	米 強化米 里芋 砂糖	油	人参 しいたけ ねぎ	れんこん 切干大根 しいたけ 人参 生姜 大根 ごぼう 白菜	782 27.1	5月5日は「こどもの日」 
2	火	レーズンパン		抹茶松風焼き はちみつレモンサラダ ビーフンスープ	鶏肉 豆腐 天ぷら みそ	スキムミルク 牛乳	パン ビーフン 砂糖 はちみつ	ごま油 ごま ノンエッグマヨ	ほうれん草 人参 いんげん ねぎ 抹茶	玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ 生姜 レモン果汁 きゅうり きゃべつ レーズン	803 33.9	江戸時代からある行事で、こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。
8	月	ちらし寿司		かしわもち(節句) 照り焼きチキン ゆかり和え あおさ汁	ちくわ 卵 鶏肉 豆腐 オーシャンキング	あおさ 牛乳	米 砂糖 かしわもち		人参 いんげん ほうれん草	ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり きゃべつ 大根 しめじ	689 28.1	柏餅やちまきを食べてお祝いします。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れませんが、そのため、「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いに使われていたそうです。また、柏の木は、青森や岩手のどの東北に多く、西日本には少ないので、サンキライの丸い葉を代用することもあります。
9	火	食パン		マーガリン 一食パリッシュ 豆入りポテトサラダ 春雨スープ	鶏肉 ハム ミックスピーズ	いりこ 牛乳	パン 緑豆春雨 じゃが芋 砂糖	マーガリン ノンエッグマヨ	人参 きぬさや	きゃべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	706 25	
10	水	ご飯		ギョーザ ナムル マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 みそ	牛乳	米 強化米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油	人参 ねぎ	生姜 にんにく 枝豆 たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	783 26.8	
11	木	きんぴら バーガー		焼きのり スライスチーズ きんぴら 新じゃがのそぼろ煮 北海道産 コーンしゅうまい	鶏みんち 厚揚げ うずらの卵	のり チーズ 牛乳	パン じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん きくらげ	797 30.1	
12	金	野菜の中華 あんかけ丼		おかか和え	豚肉 かまぼこ	かつおぶし	米 丸麦 片栗粉 小麦粉	油	人参 小松菜 いんげん	生姜 にんにく もやし きゃべつ 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり コーン	706 24.8	給食で世界旅行気分 ~中国~ 中華人民共和国
15	月	運動会振替休業日										
16	火	コッペパン		黒豆きなこクリーム カミカミサラダ ひじきスパゲティ	鶏肉 ベーコン 油揚げ さきいか 黒豆きなこ	牛乳	パン スパゲティ麺 砂糖	マーガリン アーモンド	人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ きゅうり	754 29.5	日本で中国四大料理といえ、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理。中国国土を東西南北4つに分け、それぞれの郷土の特徴的な料理を表しています。じつは日本人向けにアレンジされた料理を「中華料理」として拉麺や焼き餃子、天津飯などが挙げられます。
17	水	ポークカレー		ももゼリー 福神漬 マカロニサラダ	豚肉 ハム	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 マカロニ ゼリー	ノンエッグマヨ 油	人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 リンゴ きゃべつ 枝豆 きゅうり コーン 福神漬	994 22.2	
18	木	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ 五目焼きそば	豚肉 ちくわ ウインナー	あおさ 牛乳	パン 中華麺 砂糖	油	人参 ピーマン	きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン きゅうり	933 34.6	天草のお魚を食べよう! 天草の近海で獲れた「スズキ」
19	金	ピースご飯		天草産スズキの グリーンソース焼き みそ汁	スズキ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 じゃが芋	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ 抹茶	グリーンピース 玉ねぎ らっきょう しめじ	771 30.8	スズキは4回呼び名が変わる出世魚 旬は、6月~8月です。 今から旬をむかえる魚です。
22	月	(給食はありません)										
23	火	揚げパン		シーザーサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー きな粉	チーズ 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋	油	ほうれん草 人参 ブロッコリー パセリ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 大根	763 25.4	宮崎 郷土料理で日本一!
24	水	ご飯		ふりかけ チキン南蛮 切干大根の和えもの ざぶ汁	鶏肉 卵 厚揚げ かまぼこ	のりかつお 昆布 牛乳	米 強化米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ 生姜 切干大根 きゅうり	854 31.7	「チキン南蛮」は延岡市が発祥。 「ざぶ汁」は主に根菜類の野菜などの色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたと言われています。
25	木	ココアパン		救給カレー ツナサラダ もずくスープ フルーツムース	鶏肉 ツナ 豆腐	もずく 牛乳	米 パン ムース じゃが芋	ノンエッグマヨ	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 しめじ しいたけ きゃべつ きゅうり	728 21.4	
26	金	ご飯		焼きのり キムタク納豆 鶏照焼きハンバーグ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 納豆	のり 牛乳	米 麦 里芋 片栗粉 砂糖		人参 ねぎ ほうれん草 ニラ	大根 ごぼう しめじ もやし 白菜キムチ たくあん漬	763 32.2	「救給カレー」非常食・防災食として給食センターには、備蓄されています。
29	月	ご飯		ホッケの塩焼き 新ごぼうのきんぴら 南関アゲのみそ汁	南関アゲ 豆腐 みそ ホッケ	わかめ 牛乳	米 強化米 砂糖	ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう しいたけ きくらげ	689 26.4	救給カレーの名前について...「いのちをつなぐ」カレーとして、給(食)を救うカレー「救給カレー」という名前になりました。
30	火	ミルクパン		大豆のしやり揚げ わかめサラダ シチュー	鶏肉 大豆	わかめ あおさ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり コーン	905 34.8	
31	水	ご飯		キャベツのミンチカツ たくあん和え 地場産じゃが芋と 玉ねぎの中華煮	豚肉 厚揚げ 鶏みんち	牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 パン粉	油 ごま油	人参 ねぎ	生姜 にんにく しめじ 玉ねぎ 白菜 しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん漬	865 25.9	地場産物食材 じゃが芋・玉ねぎ・魚干

※献立は、物資の都合により変更することがあります。