



5月 献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・養島小・今川小



日・曜	こんだて *ぎゆうにゆうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしよくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちようしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
1木	むぎごはん			こめ むぎ		<p>今月の給食について</p> <p>すがすがしい季節になりました。給食では、初夏を感じる献立をとり入れています。</p> <p>連休明け、何となく体がだるい人、ほんやりする人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましよう。</p> <p>●今月の地場産物・県産品</p> <p>米、麦、牛乳 ねぎ、えのきたけ、しめじ</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>郷土料理 5月は 「宮崎県」</p> <p>「チキン南蛮」 宮崎県延岡市の洋食屋さんで、まかない料理(そこで働く人の食事)として作られたのが始まりだといわれています。 鶏むね肉を油で揚げ、甘酢をからめたものにタルタルソースをかけて食べます。</p> <p>「切り干し大根のサラダ」 宮崎県は、切り干し大根の生産量日本一です。温かい気候を生かして、天日干しされています。今回の給食では、切り干し大根のサラダにしています。</p> </div>
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ こめみそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ		いりこ	
	さばたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん こめこ なたねあぶら	醤油 みりん	
	たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
2金	よこわりまるパン			パン		
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ	さとう オリーブオイル	醤油 酢 塩 こしょう	
7水	しろごはん			こめ		
	やさいのみそに	ぶたにく あつあげ こめみそ こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	醤油 みりん 酒	
	さんまかぼすレモンに	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	キャベツとコーンのおひたし		キャベツ コーン	さとう ごまあぶら	醤油	
8木	かしわめし	とりにく	にんじん ごぼう	こめ さとう なたねあぶら	醤油 酒 塩 出し昆布	
	とうふとうおそうめんの すましじる	とうふ うおそうめん	ねぎ ほしいたけ		醤油 酒 塩 出し昆布 かつお節	
	いわしひらつくね	スケトウダラ いわし	ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	でんぷん さとう なたねあぶら	塩 魚醤	
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	にんじん きゅうり	さとう ごま	酢 醤油	
9金	こくとうしよくパン			パン		
	たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	でんぷん	中華スープ 塩 醤油 こしょう	
	ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	にんじん トマト トマトペースト たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム	でんぷん さとう オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩	
	やめちやムース			ムース		
12月	しろごはん	宮崎県の料理		こめ		
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ こめみそ わかめ	にんじん ねぎ しめじ		いりこ	
	チキンなんばん (タルタルソース)	とりにく	しょうが	でんぷん さとう なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	醤油 酒 酢 こしょう	
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	酢 醤油	
13火	むぎごはん			こめ むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが	じゃがいも なたねあぶら カレールー	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん キャベツ	なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14水	せわりコッペパン			パン		
	ラビオリスープ	ぶたにく ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	こむぎこ でんぷん パンこ なたねあぶら	こしょう コンソメ 塩	
	チリコンカン	だいち ぶたにく	にんじん トマトペースト たまねぎ	さとう オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 野菜ブイヨン	
	フルーツミックスゼリー		おうとう みかん パイナップル	ゼリー		
15木	しろごはん			こめ		
	つくね汁	とりにく だいち	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん えのきたけ にんにく しょうが	さといも さとう でんぷん なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	さばみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布	
	こんぶあえ	こんぶ	にんじん きゅうり	ごま さとう	醤油	
16金	むぎごはん			こめ むぎ		
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でんぷん なたねあぶら	醤油 中華スープ 酒 塩 こしょう	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	塩 こしょう	
	こざかなつくだに	かなぎ		さとう	塩	

日・曜	こんだて *きゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
19月	よこわりまるパン			パン		世界の料理 5月は「中国」  中国は、古くから日本と関わりの深い国なので、中国の料理の中には、なじみのある人気のものがたくさんあります。 「ワンタンスープ」は、ギョウザを小さくしたようなワンタンをうかべたスープです。 「えびのチリソース炒め」は、四川料理がもとになっています。豆板醤を使っていますが、給食なので辛みはひかえめにしています。 「ライチゼリー」のライチは、上品な香りと甘さをもった果物で、楊貴妃が好んだことでも有名です。
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグ ケチャップソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぶん ラード	トマトケチャップ みりん ワイン ウスターソース 醤油 塩 チキンブイオン	
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん ごぼう	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢 塩 こしょう	
20火	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぶたじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう なたねあぶら	醤油 みりん 酒	
	さんまうめに	さんま	うめ しそ	さとう でんぶん	醤油 みりん 塩	
	こまつなごまあえ		こまつな にんじん	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
21水	しろごはん			こめ		
	ワンタンスープ	ぶたにく だいず	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん なたねあぶら ラード	醤油 中華スープ チキンブイオン オイスターソース 酒 塩 こしょう	
	えびのチリソースいため	えび だいず	にんにく しょうが たまねぎ	さとう パンこ でんぶん こむぎこ なたねあぶら	野菜ブイオン 塩 豆板醤 魚醤 トマトケチャップ	
	ライチゼリー			ゼリー		
22木	ワンローフパン いちごジャム			パン ジャム		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	なたねあぶら	醤油 野菜ブイオン シャンタンスープ 塩 こしょう	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぶん なたねあぶら	塩	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり コーン	なたねあぶら	酢 塩 こしょう	
23金	しろごはん			こめ		
	いりどり	とりにく ひらてん	にんじん たけのこ ごぼう えだまめ こんにやく ほししいたけ	さとう なたねあぶら	醤油 酒 みりん 塩	
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう でんぶん	醤油 みりん 塩	
	あじつけのり	のり		さとう	醤油 みりん 塩 酒 酢 あじ いりこ かつお節 だし昆布	
26月	しろごはん			こめ		
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ	さとう	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	あさづけ	こんぶ	きゅうり キャベツ	さとう	醤油 塩	
27火	ミルクしょくパン			パン		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ オリーブオイル	野菜ブイオン トマトケチャップ 塩 こしょう	
	ミートオムレツ	たまご きゅうにく ぶたにく だいず	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	醤油 塩 いりこ	
	アスパラガスのサラダ		グリーンアスパラガス キャベツ コーン	ごまドレッシング		
28水	むぎごはん			こめ むぎ		
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ こめみそ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	いりこ	
	さんまおかか	さんま かつおぶし		さとう でんぶん	醤油 みりん 塩	
	きりぼしだいこんのにつけ	ひらてん	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう なたねあぶら	醤油 みりん	
29木	しろごはん			こめ		
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	はつがげんまいいりつくね	とりにく だいず	たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう でんぶん パンこ ラード	醤油 塩 こしょう かつお節	
	カリカリだいずいりこ	だいず いりこ あおのり		さとう	醤油 みりん	
30金	せわりコッペパン			パン		
	やさいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩	
	ウインナー	ウインナー				
	ツナスパサラダ	ツナ	にんじん きゅうり コーン	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ なたねあぶら マリネドレッシング	塩 こしょう	

5月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
597kcal	23.0g	20.1g

栄養基準値(中学年)
[650] [26.8] [18.1]

5月給食回数 19回

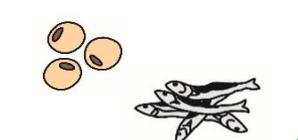
給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

29日(木)
「カリカリ大豆いりこ」

カリカリに煎った大豆といりこを味付けし、青のりをからめています。

カルシウムやたんぱく質など、成長期にとってほしい栄養素がたくさん含まれています。

また、かみごたえがある料理なので、よくかむ習慣をつけてほしいという思いでとりられています。



中国の料理