



5月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峽中



日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)		
1金	横割り丸パン					パン			<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。給食でも、初夏を感じる献立を意識しています。</p> <p>さて、連休後は、多くの方が体がだるくなりがちです。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ょう。</p> <div style="text-align: center;"> <p>早起き 早寝</p> <p>朝ごはん</p> </div> <p>●今月の地場産物・県産品</p> <p>米、麦、牛乳、小松菜、ねぎ、えのきたけ、しめじ</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>郷土料理 5月は「宮崎県」</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>「チキン南蛮」</p> <p>宮崎県延岡市の洋食屋さんで、スタッフ用の食事として作られたものが始まりだといわれています。</p> <p>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」</p> <p>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、サラダで味わいましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div>
	じゃが芋のスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	野菜ブイヨン 塩 しょう油	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 しょう油	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ			キャベツ	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢 塩 しょう油	
7木	白ご飯					米			
	厚揚げの五目煮	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう こんにやく 椎茸	砂糖	菜種油	塩 醤油 みりん	
	県産野菜の卵焼き	卵		小松菜 人参 ねぎ	えのきたけ	でん粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 いらりこ	
	きゅうりのごま和え			人参	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	醤油	
8金	麦ご飯					米 麦			
	実だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ			いらりこ	
	いわし天ぷら	いわし				小麦粉 でん粉	菜種油	塩	
	高菜の油炒め		白す干	高菜		砂糖	ごま油 ごま	醤油	
11月	背割りコッペパン					パン			
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ	小麦粉 パン粉 でん粉	菜種油	しょう油 コンソメ 塩	
	チリコンカン	豚肉 大豆		人参 トマトペースト	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	塩 チリパウダー 野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース	
	フルーツミックスゼリー				黄桃 パイナップル みかん	ゼリー			
12火	麦ご飯					米 麦			
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	じゃが芋	菜種油 カレールウ	カレー粉 デミソース ウスターソース トマトケチャップ	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	しょう油 塩 醤油	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13水	白ご飯	宮崎県の料理				米			
	豆腐と若布のみそ汁	油揚げ 豆腐 米みそ	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ			いらりこ	
	チキン南蛮 (タルタルソース)	鶏肉			生姜	でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグタルタルソース	醤油 しょう油 酒 酢	
	切干大根のサラダ	ハム			切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢	
14木	黒糖食パン					パン			
	卵とコーンのスープ	卵		人参 小松菜	玉ねぎ コーン	でん粉		醤油 塩 しょう油 中華スープ	
	ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ 枝豆 にんにく マッシュルーム	でん粉 砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ しょう油 ナツメグ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩	
	八女茶ムース						ムース		
15金	かしわ飯	鶏肉		人参	ごぼう	米 砂糖	菜種油	醤油 酒 だし 昆布 塩	
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん		ほうれん草	椎茸			だし 昆布 かつお節 酒 塩 醤油	
	いわし平つくね	いわし スケトウダラ		ねぎ	キャベツ 生姜 玉ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油	塩 魚醤	
	きゅうりと若布の酢の物	ハム	若布		きゅうり	砂糖	ごま	酢 醤油	
18月	白ご飯					米			
	野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ 米みそ	昆布	人参	ごぼう こんにやく 枝豆	じゃが芋 砂糖		酒 醤油 みりん	
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	キャベツとコーンのお浸し				キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油	

日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 火	横割り丸パン					パン			 <p>石けんを使って 手を洗おう!</p>
	千切り野菜のスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	こしょう ショウガ 野菜ブイオン 塩 醤油	
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	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		人参	ごぼう		ごま ノンエッグマヨ ネーズ	酢 こしょう 塩	
20 水	白ご飯					米			<p>世界の料理</p> <p>5月は「中国」</p>  <p>中国は、古くから日本と深い関わりがあるため、中国の料理の中には、日本でも親しまれている人気のものが数多くあります。</p> <p>「ワンタンスープ」 ワンタンは、小麦粉で作った薄い皮で肉などの具を包んだものです。つるんとしたのど越しが特徴です。</p> <p>「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、給食用に辛さはひかえめにしています。</p> <p>「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。</p> 
	つくね汁	鶏肉 大豆		人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ れんこん もやし にんにく 生姜	里芋 砂糖 でん粉	菜種油 ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節 こしょう	
	さばみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉		酒	
	昆布和え		昆布	人参	きゅうり		ごま	醤油	
21 木	麦ご飯					米 麦			
	八宝菜	豚肉 かまぼこ えび		人参	玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	でん粉	菜種油	塩 こしょう 醤油 中華スープ 酒	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉		塩 こしょう	
	味付けのり		のり			砂糖		醤油 みりん 塩 酒 酢 あじ いりこ かつお節 だし昆布	
22 金	背割りコッペパン					パン			
	野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ		菜種油	ショウガスープ 塩 野菜ブイオン 醤油	
	ウインナー	ウインナー							
	ツナスパサラダ	ツナ		人参	きゅうり コーン	スパゲティ	菜種油 ノンエッグマヨ ネーズ マリネドレッシング	塩 こしょう	
25 月	<p>体育大会代休</p>								
26 火	<p>のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!</p>  								
27 水	ライ麦食パン					パン			
	キャベツと肉団子のスープ	鶏肉 豚肉		人参	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	でん粉 砂糖		こしょう 酒 野菜ブイオン 塩 醤油 ナツメグ	
	かぼちゃサンドフライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 こしょう 酒 ウスターソース	
	ハムサラダ	ハム			きゅうり コーン		菜種油	酢 塩 こしょう	
28 木	白ご飯					米			
	かき玉汁	かまぼこ 卵		ねぎ	えのきたけ	でん粉		だし昆布 かつお節 醤油 塩	
	さんまおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	ごま和え	油揚げ		小松菜 人参		砂糖	ごま ごま油	醤油	
29 金	麦ご飯					米 麦			
	ワンタンスープ	豚肉 大豆		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生姜	小麦粉 砂糖 でん粉	菜種油 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	えび 大豆			にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	菜種油	豆板醤 塩 魚醤 野菜ブイオン トマトケチャップ	
	ライチゼリー					ゼリー			
								<p>5月平均栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>745kcal 27.7g 23.6g</p> <p>栄養基準値(中学生)</p> <p>[830] [34.2] [23.1]</p>	
								<p>5月給食回数 17回</p> <p>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。</p>	