

5月分予定献立表・給食だより

《印は地場産物・郷土料理を取り入れた献立です。》
 《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》
 《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 《アレルギーによる代替食品がでる献立には、代印がついています。》
 《材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。》
 ※基本は、火曜日と木曜日と金曜日は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。

令和6年度

中央学校給食センター
 谷山学校給食センター

Dブロック

〔武岡中、武中、南中、甲東中〕
 甲南中、鴨池中

はし 是しを持ってくる日

	月	火	水	木	金																																																									
献立	<p>《今月使用予定の野菜の産地》※市場の入荷状況により、産地が変更になることもあります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>産地</th> <th>種類</th> <th>産地</th> <th>種類</th> <th>産地</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>長崎・鹿児島</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ユージラッド・メキシコ・鹿児島・北海道</td> <td>大豆もやし</td> <td>鹿児島</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>長崎・鹿児島</td> <td>小松菜</td> <td>鹿児島</td> <td>もやし</td> <td>鹿児島</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>佐賀・鹿児島</td> <td>しょうが</td> <td>長崎・熊本・福岡・佐賀</td> <td>たけのこ</td> <td>鹿児島</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>鹿児島・熊本・宮崎・大分</td> <td>にら</td> <td>鹿児島・宮崎・熊本・大分</td> <td>エリンギ</td> <td>福岡・長崎</td> </tr> <tr> <td>葉ねぎ</td> <td>鹿児島</td> <td>パセリ</td> <td>佐賀・福岡</td> <td>えのきたけ</td> <td>宮崎・福岡・熊本</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>鹿児島・宮崎・熊本</td> <td>セロリ</td> <td>福岡・宮崎</td> <td>しめじ</td> <td>福岡・長野</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>鹿児島・熊本・宮崎</td> <td>赤パプリカ</td> <td>韓国・ユージラッド</td> <td>ごぼう</td> <td>青森</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ</td> <td>鹿児島</td> <td>さといも</td> <td>鹿児島・宮崎</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		種類	産地	種類	産地	種類	産地	じゃがいも	長崎・鹿児島	かぼちゃ	ユージラッド・メキシコ・鹿児島・北海道	大豆もやし	鹿児島	にんじん	長崎・鹿児島	小松菜	鹿児島	もやし	鹿児島	たまねぎ	佐賀・鹿児島	しょうが	長崎・熊本・福岡・佐賀	たけのこ	鹿児島	キャベツ	鹿児島・熊本・宮崎・大分	にら	鹿児島・宮崎・熊本・大分	エリンギ	福岡・長崎	葉ねぎ	鹿児島	パセリ	佐賀・福岡	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本	だいこん	鹿児島・宮崎・熊本	セロリ	福岡・宮崎	しめじ	福岡・長野	きゅうり	鹿児島・熊本・宮崎	赤パプリカ	韓国・ユージラッド	ごぼう	青森	チンゲンサイ	鹿児島	さといも	鹿児島・宮崎			1	<p>④ブロッコリーのクリーム和え</p> <p>②コッペパン ③スパイシー豆腐</p> <p>①牛乳 ③ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆)豆腐 ④大豆 たら ぼき</p> <p>③ミートボール(たまねぎ) にんじん たまねぎ 小松菜 スイートコーン 枝豆 しめじ にんにく ④ブロッコリー レモン果汁</p> <p>②コッペパン ③ミートボール(水あめ てん粉 大豆油) 砂糖 じゃがいも ④砂糖 てん粉 油</p> <p>③カレーうどん ウスターソース しょうゆ コンソメ ④マヨネーズ</p> <p>エネルギー 760kcal/ たんぱく質 29.2g</p>	2	<p>④きびごの甘辛だれ</p> <p>②麦ごはん ③押し大豆のみそ汁</p> <p>①牛乳 ③大豆 油揚げ あから 麦みそ ④きびご</p> <p>③たまねぎ かぼちゃ だいこん こんにゃく 葉ねぎ ④しょうが</p> <p>②精白米 強化米 精麦 ④油 砂糖 てん粉</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 783kcal/ たんぱく質 35.5g</p>	<p>アレルギーについてのお知らせ</p> <p>献立表には表示されていませんが、「あさり」「昆布」「かたくちいわし」「わかめ」またその他の海産物には、漁法の関係で、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。</p>	
	種類	産地	種類	産地	種類	産地																																																								
じゃがいも	長崎・鹿児島	かぼちゃ	ユージラッド・メキシコ・鹿児島・北海道	大豆もやし	鹿児島																																																									
にんじん	長崎・鹿児島	小松菜	鹿児島	もやし	鹿児島																																																									
たまねぎ	佐賀・鹿児島	しょうが	長崎・熊本・福岡・佐賀	たけのこ	鹿児島																																																									
キャベツ	鹿児島・熊本・宮崎・大分	にら	鹿児島・宮崎・熊本・大分	エリンギ	福岡・長崎																																																									
葉ねぎ	鹿児島	パセリ	佐賀・福岡	えのきたけ	宮崎・福岡・熊本																																																									
だいこん	鹿児島・宮崎・熊本	セロリ	福岡・宮崎	しめじ	福岡・長野																																																									
きゅうり	鹿児島・熊本・宮崎	赤パプリカ	韓国・ユージラッド	ごぼう	青森																																																									
チンゲンサイ	鹿児島	さといも	鹿児島・宮崎																																																											
献立	<p>日本の味めぐり</p> <p>今月は、『日本の味めぐり』として、長野・石川・神奈川・熊本・宮崎にちなんだ料理を提供します。</p> <p>給食を通して、日本各地を旅している気分で味わいましょう。</p>		7	<p>④豚みそ</p> <p>②ごはん(減量) ③五目うどん</p> <p>①牛乳 ③鶏肉 さつまあげ(すけとうだら) 油揚げ ④豚肉 菜うけみそ</p> <p>③にんじん だいこん 小松菜 干しいたけ ④ごぼう にら しょうが</p> <p>②精白米 強化米 ③さつまあげ(コーンスターチ 砂糖) うどん ④砂糖 ごま 油</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ かつお香味</p> <p>エネルギー 752kcal/ たんぱく質 33.9g</p>	8	<p>④ソナマヨソーテー</p> <p>②黒糖パン ③ミートボールのトマト煮</p> <p>①牛乳 ③ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆) ウインナー(豚肉)</p> <p>④まぐろ 大豆</p> <p>③ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん ズッキーニ グリンピース トマト にんにく ④ブロッコリー にんじん きゅうり セロリ ⑤みかん果汁</p> <p>②黒糖パン ③ミートボール(水あめ てん粉 大豆油) 油 砂糖 じゃがいも パーム油 ④大豆油</p> <p>③チキンガラスープ ④ケチャップ ウスターソース コンソメ ④マヨネーズ しょうゆ</p> <p>エネルギー 750kcal/ たんぱく質 30.2g</p>	9	<p>④さばみぞれ煮</p> <p>②麦ごはん ③もやしのみそ汁</p> <p>①牛乳 ③油揚げ あから 麦みそ わかめ ④さば いわし かつお</p> <p>③にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん 大豆もやし 葉ねぎ ④だいこん</p> <p>②精白米 強化米 精麦 ③さといも ④砂糖 てん粉</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ 昆布だし</p> <p>エネルギー 771kcal/ たんぱく質 30.0g</p>	10	<p>④春雨サラダ</p> <p>②ごはん ③厚揚げと根菜のそぼろ煮</p> <p>①牛乳 ③豚むき肉 豆腐揚げ ④ハム(豚肉 大豆)</p> <p>③しょうが にんじん だいこん れんこん ごぼう きぬさや 干しいたけ こんにゃく ④スイートコーン きくらげ きゅうり 赤パプリカ レモン果汁</p> <p>②精白米 強化米 ③さといも 砂糖 ④ハム(水あめ 砂糖) 春雨 ごま油 砂糖</p> <p>③しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 747kcal/ たんぱく質 27.6g</p>																																																				
	献立	13	<p>④レバーのオーロラソース</p> <p>②コッペパン ③麦スープ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(豚肉) ウインナー(豚肉) ④鶏レバー みそ</p> <p>③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ④しょうが にんにく アスパラガス スイートコーン</p> <p>②コッペパン ③精麦 ベーコン(水あめ) ④パーム油 砂糖 ごま 油 てん粉</p> <p>③チキンガラスープ しょうゆ コンソメ ④しょうゆ ケチャップ マヨネーズ ウスターソース</p> <p>エネルギー 790kcal/ たんぱく質 35.2g</p>	14	<p>④田作り</p> <p>②ごはん ③キムチチヂ</p> <p>①牛乳 ③つくね(鶏肉 大豆) 絹揚げ 麦みそ みそ かまぼこ(いとより) すけとうだら 大豆) いわし ④かたくちいわし 大豆</p> <p>③つくね(たまねぎ) にんじん だいこん チンゲンサイ えのきたけ はくさい たまねぎ にんにく</p> <p>②精白米 強化米 カルシウム米 ③つくね(でん粉 パン粉 砂糖) 豚脂 鶏油 かまぼこ(小麦) 砂糖 てん粉 ごま油 じゃがいも ④ごま 砂糖</p> <p>③米こうじ しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 747kcal/ たんぱく質 31.0g</p>	15	<p>④ハーブチキン</p> <p>②コッペパン ③ポークビーンズ</p> <p>①牛乳 ③豚肉 大豆 白いんげん豆 ④鶏肉</p> <p>③セロリ たまねぎ にんじん にんにく 枝豆 トマト ④ともろこし にんにく たまねぎ</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも 油 砂糖 ④でん粉</p> <p>③デミグラスソース コンソメ ④バジル オレガノ パセリ マジョラム タイム</p> <p>エネルギー 770kcal/ たんぱく質 42.6g</p>	16	<p>④肉シウマイ(2個)</p> <p>②ごはん(減量) ③サンマメン</p> <p>①牛乳 ③豚肉 ④豚肉 鶏肉 みそ 大豆</p> <p>③しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きぬさや きくらげ ④たまねぎ しょうが</p> <p>②精白米 強化米 ③油 ちゃんぽんめん てん粉 ごま油 ④パン粉 てん粉 小麦粉 砂糖 粉あめ</p> <p>③チキンガラスープ 中華スープ しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 763kcal/ たんぱく質 30.6g</p>	17	<p>④五色なます</p> <p>②ごはん ③治部煮</p> <p>①牛乳 ③鶏肉 がんも(豆腐 大豆) ④油揚げ</p> <p>③がんも(にんじん) たけのこ れんこん にんじん こんにゃく いんげん ④だいこん にんじん きくらげ きゅうり ⑤ぶどう果汁</p> <p>②精白米 強化米 カルシウム米 ③でん粉 がんも(コーンスターチ 油 砂糖) さといも 砂糖 ④砂糖 ⑤砂糖</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 750kcal/ たんぱく質 29.5g</p>																																																			
献立		20	<p>④鮭モチカツ</p> <p>②米粉入りパン ③イタリアンスープ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(豚肉) 大豆 レッドキドニー ピッツァソース(チキンエキス) ④さけ たら 大豆</p> <p>③たまねぎ スズキニ ピッツァソース(トマト たまねぎ にんにく) ④たまねぎ</p> <p>②米粉入りパン ③じゃがいも ピッツァソース(砂糖 オリーブオイル) ④パーム油 砂糖 ⑤油 砂糖 パン粉 てん粉 小麦粉 ⑥ピッツァソース(オレガノ) バジル チキンガラスープ コンソメ</p> <p>エネルギー 752kcal/ たんぱく質 27.2g</p>	21	<p>④キムタクごはんの具</p> <p>②ごはん ③大平汁</p> <p>①牛乳 ③鶏肉 豆腐揚げ ④豚肉 いわし 大豆</p> <p>③だいこん ごぼう 葉ねぎ ④はくさい たまねぎ にんにく にんじん 枝豆 干しいたけ</p> <p>②精白米 強化米 カルシウム米 ③油 ④砂糖 てん粉 ごま油 ごま 小麦</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ 米こうじ 米ぬか</p> <p>エネルギー 749kcal/ たんぱく質 28.2g</p>	22	<p>④なすとトマトのミートソース焼き</p> <p>②コッペパン ③かぼちゃの豆乳クリームシチュー</p> <p>①牛乳 ③鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム ウインナー(豚肉) ④あから 大豆</p> <p>③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ブロッコリー 粉さとうきび ④なす たまねぎ トマト りんご にんじん にんにく</p> <p>②コッペパン ③油 マーガリン ④じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖 ショートニング</p> <p>③チキンガラスープ コンソメ 赤ワイン カリフラワー</p> <p>エネルギー 812kcal/ たんぱく質 28.8g</p>	23	<p>④びりめしの具</p> <p>②ごはん(減量) ③だご汁</p> <p>①牛乳 ③鶏肉 かまぼこ(いとより) 油揚げ ④豆腐 鶏むき肉</p> <p>③たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ</p> <p>②精白米 強化米 カルシウム米 ③かまぼこ(でん粉) うどん ④油 砂糖 ごま</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) かつお香味 しょうゆ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 762kcal/ たんぱく質 32.1g</p>	24	<p>④チキン南蛮</p> <p>②ごはん ③千切り大根のみそ汁</p> <p>①牛乳 ③豆腐 あから 麦みそ ④鶏肉 ⑤大豆</p> <p>③干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 ④レモン果汁 ⑤たまねぎ レモン果汁 こんにゃく粉 パセリ きゅうり ④しょうゆ</p> <p>②精白米 強化米 ③さといも ④でん粉 油 砂糖 ⑤油 水あめ 砂糖 コーン油 パーム油</p> <p>③だし(かつお節 昆布 しいたけ) かつお香味 ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 750kcal/ たんぱく質 32.8g</p>																																																			
	献立	27	<p>④いわしのトマト煮</p> <p>②コッペパン ③ウインナーと野菜のコンソメ煮</p> <p>①牛乳 ③ウインナー(豚肉) ひよこ豆 ④いわし</p> <p>③にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ ④たまねぎ トマト レモン果汁</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも ④米粉 砂糖 ⑤ごま 水あめ 砂糖 ⑥コンソメ ⑦チキンガラスープ しょうゆ ⑧ケチャップ</p> <p>エネルギー 750kcal/ たんぱく質 31.9g</p>	28	<p>④こんにゃくサラダ</p> <p>②麦ごはん ③ポークカレー</p> <p>①牛乳 ③豚肉 ひよこ豆 ④ちくわ(たちうお 大豆)</p> <p>③こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース 粉さとうきび りんご ④こんにゃく きゅうり 赤パプリカ だいこん</p> <p>②精白米 強化米 精麦 ③じゃがいも マーガリン 油 ④ごま 砂糖 ちくわ(小麦) オリーブオイル</p> <p>③カレーうどん ウスターソース しょうゆ ケチャップ ④しょうゆ</p> <p>エネルギー 807kcal/ たんぱく質 27.5g</p>	29	<p>④デミグラスハンバーグ</p> <p>②コッペパン ③豆乳ポトフ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(豚肉) 鶏肉 豆乳 ④ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆)</p> <p>③たまねぎ にんじん しめじ キャベツ カリフラワー ④ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ</p> <p>②コッペパン ③ベーコン(水あめ) さつまいも ④ハンバーグ(でん粉) 油 砂糖</p> <p>③チキンガラスープ コンソメ ④ハンバーグ(チキンパイン) デミグラスソース ケチャップ ウスターソース</p> <p>エネルギー 761kcal/ たんぱく質 37.4g</p>	30	<p>④信田のおろしあんかけ</p> <p>②発芽玄米入りごはん ③ちゃんこ鍋</p> <p>①牛乳 ③つくね(鶏肉 大豆) ウインナー(豚肉) ④豆腐 油揚げ 鶏肉</p> <p>③つくね(たまねぎ) キャベツ にんじん 葉ねぎ 大豆もやし えのきたけ ④まいたけ にんじん いんげん 干しいたけ だいこん</p> <p>②精白米 強化米 発芽玄米 ③つくね(でん粉 パン粉 砂糖) じゃがいも マヨネーズ(コーンスターチ てん粉) ごま油 ④大豆油 砂糖 小麦粉 てん粉 ⑤しょうゆ ⑥チキンガラスープ ⑦だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ</p> <p>エネルギー 770kcal/ たんぱく質 28.1g</p>	31	<p>④手入りさつま揚げ</p> <p>②ごはん ③ごま風味炒め</p> <p>①牛乳 ③豚肉 ちくわ(たちうお 大豆) ④すけとうだら いたより とびお 豆腐 大豆 小鯛エキス 昆布エキス</p> <p>③たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ</p> <p>②精白米 強化米 カルシウム米 ③ちくわ(小麦) じゃがいも 砂糖 ごま油 ④砂糖 てん粉 油 さつまいも タピオカ 水あめ ⑤しょうゆ</p> <p>エネルギー 748kcal/ たんぱく質 29.3g</p>																																																			