



令和6年 5月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：じょうぶな体をつくる食事を知ろう

国見町給食センター

日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
1 水	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 豆腐 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ きゅうり コーン えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 マヨネーズ	幼 124 小 592 中 746	6.1 24.9 29.8	7.0 18.9 21.8	0.2 2.1 2.6	幼牛乳のみ
2 木	🍷 こどもの日献立 🍷 セルフたけのこごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ すまし汁 かしわもち(小中) ミニたい焼き(幼)	牛乳 かつお わかめ とり肉 油揚げ 豆腐 なたと	にんじん さやえんどう たけのこ えのきたけ でん粉	ごはん 砂糖 米油 幼:ミニたい焼き 小・中:かしわもち	幼 508 小 663 中 809	26.3 32.7 39.6	13.5 16.3 18.6	1.6 1.9 2.3	
7 火	コッペパン 牛乳 とり肉マーマレード焼き ごぼうサラダ えびボールスープ	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン えびボール 豆腐	にんじん にんにく マーマレード ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり コーン しめじ	パン じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	幼 468 小 575 中 767	23.6 29.3 37.2	20.4 24.7 31.1	2.1 2.4 3.3	
8 水	🐟 さかなの日献立 🐟 さけは給食にもよく出てくる魚です。さけは、日本のどなたととれるでしょうか？調べてみましょう。 ごはん 牛乳 さけみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこと野菜のみそ汁	牛乳 さけ ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	パプリカ にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ なめこ 干しいたけ	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	幼 124 小 556 中 701	6.1 27.1 32.8	7.0 17.0 19.7	0.2 2.5 2.9	幼牛乳のみ
9 木	ごはん 牛乳 納豆 だしまきたまご 梅おかかあえ けんちん汁	牛乳 納豆 とり肉 たまご 豆腐 かつお節	小松菜 にんじん 大根 もやし ごぼう ねぎ カリカリ梅	ごはん 里いも	幼 494 小 607 中 772	24.6 30.1 36.7	14.3 17.0 19.6	2.0 2.5 3.1	
10 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 青菜のみそ汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ ぶた肉 豆腐 油揚げ	小松菜 にんじん 大根 ごぼう 枝豆	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも	幼 509 小 628 中 757	21.7 26.9 31.1	19.2 23.2 24.7	2.0 2.4 2.8	
🌈🌈🌈 13日~17日は国見食育week 🌈🌈🌈									
13 月	☆みんなで食べる国見の日☆国見町食卓図鑑PART2より 大木戸地区 古山トキ子さんの「凍み大根の煮物」を味わいましょう。								
	ごはん 牛乳 パックソース あじフライ 凍み大根の煮物 わかたけ汁	牛乳 あじ とり肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 なたと わかめ	にんじん いんげん たけのこ みつば 切り干し大根 干しいたけ	ごはん こめ油 砂糖 小麦粉	幼 468 小 573 中 727	20.4 25.0 30.4	13.2 15.8 18.2	2.6 3.1 3.7	
14 火	♥️地産地消献立♥️ これからどんどんおいしくなるアスパラガスを味わいましょう。								
	コッペパン 牛乳 じゃがいものミートグラタン アスパラサラダ 大豆入りたまごスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム ベーコン 大豆 たまご	にんじん トマト アスパラ にんにく キャベツ チンゲンサイ マッシュルーム 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	パン じゃがいも 砂糖 でん粉 こめ油 ドレッシング	幼 433 小 608 中 805	22.1 29.8 37.9	21.3 27.4 33.7	2.4 3.0 3.7	
15 水	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べましょう。								
	ごはん 牛乳 とり肉チーズ焼き ブロッコリーと豆のサラダ キャベツのスープ 雑穀と野菜のふりかけ	牛乳 とり肉 チーズ 豆乳 ベーコン 豆腐 大豆	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ パプリカ	ごはん 米油 じゃがいも ごま	幼 124 小 - 中 769	6.1 - 28.9	7.0 - 27.4	0.2 - 2.3	幼牛乳のみ 小学校
16 木	♪宮崎県郷土料理献立♪「チキン南蛮」は、宮崎県の定番グルメ！タルタルソースをかけて食べましょう。								
	ごはん 牛乳 パックタルタルソース チキン南蛮 いそあえ さやえんどうのみそ汁	牛乳 とり肉 のり 豆腐 油揚げ みそ	小松菜 にんじん もやし さやえんどう 玉ねぎ	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん パックタルタルソース	幼 525 小 - 中 788	18.7 - 27.9	21.1 - 27.5	1.9 - 2.9	小学校
17 金	🎂5月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 5月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！								
	ごはん 牛乳 スナップえんどうのサラダ ハヤシシチュー アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 サラダチキン	スナップえんどう にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり しめじ トマト にんにく	ごはん じゃがいも 米油 ハヤシルウ ゼリー ドレッシング	幼 504 小 604 中 758	16.1 19.4 23.1	13.9 16.6 19.2	1.6 2.0 2.4	
20 月	ごはん 牛乳 いかメンチカツ チョレギサラダ 生揚げの中華煮	牛乳 いか ぶた肉 わかめ えびボール 生揚げ	にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ 干しいたけ	ごはん 米油 でんぷん 小麦 砂糖 ドレッシング	幼 517 小 615 中 782	22.5 26.3 32.0	17.2 20.5 24.2	1.9 2.0 2.5	
21 火	黒コッペパン 牛乳 エリンギとウインナーのソテー 春野菜のクリームスープ オレンジ	牛乳 ウインナー ベーコン	小松菜 にんじん コーン さやえんどう エリンギ 玉ねぎ キャベツ オレンジ	黒パン じゃがいも じゃがいも 米油 シチュールウ ベジメメルソース	幼 459 小 585 中 716	18.1 24.0 29.1	14.1 17.1 21.7	2.0 2.7 3.4	
22 水	ごはん 牛乳 とりつくねの甘酢あんかけ ごまあえ 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	ピーマン にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	幼 - 小 550 中 700	- 25.2 30.9	- 19.5 23.0	- 2.3 2.9	幼稚園 中1・2年
23 木	ごはん 牛乳 かつおのごまドレッシングあえ 春雨サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 かつお ハム とり肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 春雨 こめ油 でん粉 ごま	幼 453 小 583 中 738	21.5 27.2 32.9	15.0 18.0 20.7	1.5 1.8 2.3	
24 金	ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼 キャベツとツナのサラダ たけのこのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	ブロッコリー にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	ごはん じゃがいも ドレッシング	幼 453 小 559 中 710	20.7 24.7 30.1	15.8 17.8 20.8	1.8 2.0 2.4	
27 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしの塩昆布あえ ちくぜん煮	牛乳 さば 昆布 とり肉 さつま揚げ	いんげん にんじん もやし きゅうり たけのこ ごぼう 干しいたけ	ごはん 里いも 砂糖 ごま 米油	幼 469 小 605 中 770	20.1 25.9 31.3	17.2 21.5 25.3	1.9 2.3 2.8	
28 火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム キッシュ風オムレツ フレンチサラダ アスパラ入りコンソメスープ	牛乳 たまご ハム ベーコン チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラ キャベツ コーン エリンギ 玉ねぎ ほうれん草	パン じゃがいも ドレッシング ジャム	幼 404 小 556 中 747	16.7 22.8 28.9	17.6 21.8 27.9	2.5 2.7 3.6	
29 水	麦ごはん 牛乳 小松菜としめじのサラダ ポークカレー ヨーグルト	牛乳 サラダチキン ぶた肉 ヨーグルト	小松菜 にんじん コーン キャベツ しめじ 玉ねぎ にんにく トマト	麦ごはん 米油 じゃがいも カレールウ 生クリーム ドレッシング	幼 124 小 647 中 810	6.1 23.1 27.8	7.0 20.1 22.8	0.2 1.7 2.1	幼牛乳のみ
30 木	山菜うどん 牛乳 小魚入りかき揚げ おひたし	牛乳 小女子 とり肉 なたと 油揚げ	ほうれん草 にんじん ねぎ 細竹 わらび ぜんまい なめこ ごぼう えのきたけ もやし キャベツ 干しいたけ	ソフトめん 米油 ごま 小麦粉	幼 526 小 605 中 791	22.3 26.1 33.3	19.2 21.7 25.6	1.7 2.0 2.5	
31 金	ごはん 牛乳 きんぴら肉団子 茎わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン えびボール 豆腐 茎わかめ ハム	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ	ごはん 春雨 ドレッシング	幼 420 小 558 中 706	16.9 22.0 26.3	13.6 16.9 19.7	1.7 2.2 2.4	

一月当たりの平均栄養価

幼	エネルギー:476kcal	たんぱく質:20.8g	脂質:16.7g	カルシウム:300mg	食塩相当量:2.0g
小	エネルギー:593kcal	たんぱく質:25.9g	脂質:19.6g	カルシウム:370mg	食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:756kcal	たんぱく質:31.3g	脂質:23.5g	カルシウム:401mg	食塩相当量:2.8g

※5月は都合により火曜日の主食がパンになります。
※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。