

5月分予定献立表

令和8年度 高城学校給食センター

今月の調味料

全給食日	献立名 主食およびおかず	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	
		血や肉になるもの (赤)	カや熱になるもの (黄)	からだの調子をとどめるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目	小学校	中学校
								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
5/1	金 コッペパン にんじんのシチュー アスパラサラダ 柏餅(行事食:こどもの日)	ぎゅうにゅう		小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		658 25.1 21.8 2.8	837 31.3 26.0 3.6
5/7	木 ごはん 五目豆 春雨の酢の物					小麦	鶏肉 大豆	603 23.6 16.8 2.1	754 28.0 18.8 2.4
5/8	金 コッペパン ミートボールのケチャップ煮 野菜スープ マーシャルピンズ			小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		613 25.3 25.1 2.8	787 31.5 29.1 3.7
5/11	月 ごはん 肉じゃが 大根のごまマヨ和え					小麦	豚肉 大豆	623 21.1 21.0 1.3	778 25.4 23.9 1.5
5/12	火 黒糖パン 豆のポタージュ ウインナーと野菜のソテー			小麦 乳 砂糖 塩 イースト 黒糖 ショートニング		小麦 乳		604 23.9 22.1 2.4	797 30.2 26.5 2.9
5/13	水 麦ごはん ピビンバ わかめスープ					小麦	豚肉 大豆 小麦	603 25.0 19.0 1.9	752 29.6 21.3 2.5
5/14	木 ごはん かつおフライ 昆布和え さといものみそ汁					小麦	大豆	600 22.6 17.2 2.3	771 26.6 19.5 2.8
5/15	金 チーズパン 春キャベツのスープ煮 ポテトサラダ			小麦 乳 砂糖 塩 イースト チーズ ショートニング		小麦 乳		613 23.2 25.6 2.9	806 29.8 29.9 3.7
5/18	月 ごはん ホイコーロー じゃがいも団子のスープ					小麦	豚肉 大豆	600 22.5 17.8 1.8	752 26.5 20.1 1.9
5/19	火 コッペパン かぼちゃコロッケ そえ野菜 ミネストローネ			小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		626 23.9 22.6 2.0	816 30.2 27.3 2.8
5/20	水 麦ごはん ポークカレー 青豆サラダ					小麦	豚肉 大豆	600 22.2 17.5 2.0	751 26.3 19.5 2.4
5/21	木 ごはん 筑前煮 ごま酢あえ					小麦	鶏肉 大豆	600 22.9 17.1 1.8	750 27.1 19.2 1.9
5/22	金 減量米粉パン 焼きそば 海そうサラダ			小麦 乳 砂糖 塩 イースト 米粉 ショートニング		小麦 乳		600 25.5 19.9 3.2	796 33.7 24.2 4.2
5/25	月 ごはん 豚肉となすの炒め物 けんちん汁					小麦	豚肉 大豆 小麦	604 21.3 18.8 2.1	756 25.4 21.2 2.4
5/26	火 減量黒糖パン ナポリタンスバゲティ フルーツあんじん			小麦 乳 砂糖 塩 イースト 黒糖 ショートニング		小麦 乳		606 20.7 15.8 2.2	813 27.1 19.2 2.9
5/27	水 ごはん さんま甘露煮 きんぴらごぼう みそ汁					小麦	大豆	603 25.5 19.4 2.1	771 29.9 24.1 2.5
5/28	木 高菜ピラフ ほうれんそうと肉団子のスープ ひじきとごぼうのサラダ					小麦	豚肉 大豆	588 23.8 18.5 2.6	743 28.5 21.0 3.2
5/29	金 ミルクパン とり肉とさつまいもの揚げ煮 ワンタンスープ			小麦 乳 砂糖 塩 イースト 牛乳 ショートニング		小麦 乳		627 26.9 23.6 2.1	828 34.0 29.1 3.0

濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩 酒	淡口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩 酒
みりん もち米 米麴 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麥
かつおだし かつお節	みそ 大麥 大豆 塩 酒 水あめ
ガラスープ とり肉	ポークスープ 豚肉
トウバンジャン 唐辛子 そら豆 塩	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
テンメンジャン 大豆みそ 砂糖 大麥粉 塩 なたね油 しょうゆ	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
ウスター 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素	
ノンエッグマヨネーズ 植物油 酢 砂糖 水あめ 塩 大豆 香辛料 でんぷん	
イタリアンドレッシング なたね油 砂糖 酢 塩 発酵調味料 たまねぎ にんにく こしょう パン粉 セロリ でんぷん トマト	
日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ からし 小麦	
青じそドレッシング しょうゆ(小麦・大豆) 酢 かつおだし 砂糖 昆布だし 塩 白菜エキス 青じそ オニオンエキス 唐辛子	
クリームポタージュ (A) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
Fカレールウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素	
カレーN 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 でんぷん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素	
Fホワイト 小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩 チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料	
デミグラス 小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキス にんにく 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料	
トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
野菜ブイオン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	
中華だし 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	
和風だし 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
やきそばソース(粉) 砂糖 塩 ソース でん粉 豚脂 かつお節 香辛料 大豆 いわしふし むろふし りんご トマト粉 カラメル色素	

◎ 小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。
◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。
◎ 毎月16日を「むむか産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月14日に使用する宮崎県産の食材は、「米・牛乳・さといも・小松菜・キャベツ・きゅうり・ねぎ」です。
※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。