

# 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、月曜日と水曜日と木曜日は、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

## Cブロック

清水中、吉野中、吉野東中、長田中  
 紫原中、西陵中、皇徳寺中、谷山北中

はしを持って来る日

	月	火	水	木	金	
献立	《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。		1	2	アレルギーについてのお知らせ 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。 	
	種類	産地	種類	産地		種類
おもに体をつくるものになる	じゃがいも	長崎・鹿児島	かぼちゃ	鹿児島	大豆もやし	鹿児島
おもに体の調子を整えるものになる	にんじん	長崎・鹿児島	小松菜	鹿児島	もやし	鹿児島
おもにエネルギーのもとになる	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
調味料	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	えのぎたけ	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・ニュージランド	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	日本の味めぐり 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。 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。		7	8	9	10
	④ツナマヨソテー ⑤みかん果汁		②黒糖パン ③ミートボールのトマト煮	④きびごの甘辛だれ	④春雨サラダ	④レバーのオーロラソース
おもに体をつくるものになる	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆) ウィンナー(豚肉) ④まぐろ 大豆		①牛乳 ④大豆 油揚げ おから 麦みそ ④きびご	①牛乳 ④豚ひき肉 豆腐揚げ ④ハム(豚肉 大豆)	①牛乳 ③ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉) ④鶏レバー みそ	
おもに体の調子を整えるものになる	③ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん スピークニ 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		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	③しょうが にんじん だいこん れんこん ぎょうちん 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	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	
おもにエネルギーのもとになる	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 ⑤チキンガラスープ*クチャップ*ウスターソース*コンソメ ④マヨネーズ しょうゆ		②精白米 強化米 精麦 ④油 砂糖 てん粉	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	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	
調味料	③チキンガラスープ*しょうゆ*コンソメ ④しょうゆ		③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ	③しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ	③チキンガラスープ*しょうゆ*コンソメ ④しょうゆ クチャップ マヨネーズ ウスターソース	
	エネルギー 750kcal/ たんぱく質 30.2g		エネルギー 783kcal/ たんぱく質 35.5g	エネルギー 747kcal/ たんぱく質 27.6g	エネルギー 790kcal/ たんぱく質 35.2g	
献立	13	14	15	16	17	
	④田作り	④ハーブチキン	④さばみぞれ煮	④五色なます	④鮭メンチカツ	
おもに体をつくるものになる	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) すげとうだら 大豆) いわし ④かたくちいわし 大豆	①牛乳 ③豚肉 大豆 白いんげん豆 ④鶏肉	①牛乳 ③油揚げ おから 麦みそ わかめ ④さば いわし かつお	①牛乳 ③鶏肉 がんも(豆腐 大豆) ④油揚げ	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	
おもに体の調子を整えるものになる	③つくね(たまねぎ) にんじん だいこん チンゲンサイ えのぎたけ はくさい たまねぎ にんにく	③セロリ たまねぎ にんじん にんにく 枝豆 トマト ④とうもろこし にんにく たまねぎ	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だいご	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 白いんげん ④だいご にんじん きくらげ きゅうり ⑤ぶどう果汁	③たまねぎ スピークニ ピッツァソース(トマト たまねぎ にんにく) ④たまねぎ	
おもにエネルギーのもとになる	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	②コッペパン ③じゃがいも 油 砂糖 ④てん粉	②精白米 強化米 精麦 ③さといも ④砂糖 てん粉	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) ④さといも 砂糖 ⑤砂糖 ⑥砂糖	②米粉入りパン ③じゃがいも ピッツァソース(砂糖 オリブオイル) パーム油 砂糖 ④油 砂糖 パン粉 てん粉 小麦粉 ⑤ピッツァソース(オレガノ) パジル*チキンガラスープ コンソメ	
調味料	③米こうじ しょうゆ ④しょうゆ	③デミグラスソース コンソメ ④パジル オレガノ パセリ マジョラム タイム	③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ 昆布だし	③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ ④しょうゆ	③しょうゆ かつお香味 ④しょうゆ	
	エネルギー 747kcal/ たんぱく質 31.0g	エネルギー 770kcal/ たんぱく質 42.6g	エネルギー 771kcal/ たんぱく質 30.0g	エネルギー 750kcal/ たんぱく質 29.5g	エネルギー 752kcal/ たんぱく質 27.2g	
献立	20	21	22	23	24	
	④キムタクごはんの具	④なすとトマトのミートソース焼き	④肉シウマイ(2個)	④チキン南蛮	④いわしのトマト煮	
おもに体をつくるものになる	①牛乳 ③鶏肉 豆腐揚げ ④豚肉 いわし 大豆	①牛乳 ③鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム ウィンナー(豚肉) ④おから 大豆	①牛乳 ③豚肉 ④豚肉 鶏肉 みそ 大豆	①牛乳 ③豆腐 おから 麦みそ ④鶏肉 ⑤大豆	①牛乳 ③ウィンナー(豚肉) ひよこ豆 ④いわし	
おもに体の調子を整えるものになる	③だいごん ぎょうちん 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	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	③しょうが にんにく たまねぎ にんじん だしのこ キャベツ もやし きぬさや きくらげ ④たまねぎ しょうが	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	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	
おもにエネルギーのもとになる	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	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	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	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	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	
調味料	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	③チキンガラスープ*コンソメ*ホウイトルウ	③チキンガラスープ*中華スープ*しょうゆ ④しょうゆ	③だし(かつお節 昆布 しいたけ) かつお香味 ④しょうゆ	③コンソメ*チキンガラスープ*しょうゆ ④クチャップ	
	エネルギー 749kcal/ たんぱく質 28.2g	エネルギー 812kcal/ たんぱく質 28.8g	エネルギー 763kcal/ たんぱく質 30.6g	エネルギー 750kcal/ たんぱく質 32.8g	エネルギー 750kcal/ たんぱく質 31.9g	
献立	27	28	29	30	31	
	④こんにゃくサラダ	④デミグラスハンバーグ	④びりめしの具	④手入りさつま揚げ	④ビーンズサラダ	
おもに体をつくるものになる	①牛乳 ③豚肉 ひよこ豆 ④ちくわ(たちうお 大豆)	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)	①牛乳 ③鶏肉 かまぼこ(いとより) 油揚げ ④豆腐 鶏ひき肉	①牛乳 ③豚肉 ちくわ(たちうお 大豆) ④すげとうだら いとより とびお 豆腐 大豆 小鯛エキス 昆布エキス	①牛乳 ③鶏肉 ベーコン(豚肉) 低脂肪乳 粉チーズ 生クリーム スキムミルク ④大豆	
おもに体の調子を整えるものになる	③にんにく 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 だいごん	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	③たまねぎ だいごん にんじん 葉ねぎ ④にんじん ぎょうちん 白いんげん 干しいたけ	③たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だしのこ	③にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー 粉さとうきび ④スイートコーン きゅうり 赤ピーマン 枝豆 レモン果汁 にんにく	
おもにエネルギーのもとになる	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) オリブオイル	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	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	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	②粒チーズパン ③ベーコン(水あめ) マカロニ バター ④砂糖 オリブオイル	
調味料	③カレーパウダー*ウスターソース*しょうゆ ④しょうゆ	③チキンガラスープ*コンソメ*デミグラスソース*クチャップ*ウスターソース	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	③しょうゆ	③チキンガラスープ*コンソメ*ホウイトルウ ④しょうゆ	
	エネルギー 807kcal/ たんぱく質 27.5g	エネルギー 761kcal/ たんぱく質 37.4g	エネルギー 762kcal/ たんぱく質 32.1g	エネルギー 748kcal/ たんぱく質 29.3g	エネルギー 797kcal/ たんぱく質 35.3g	