

【献立のねらい】 初夏のさわやかさを感じる献立・朝食の大切さを知らせる献立											
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							一口メモ	
			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		その他 調味料		
			1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂			
1 (木)	ごはん	鶏肉のお茶の葉揚げ② キャベツと油揚げのお浸し△ 春雨汁△	豆腐 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 若布	人参 ねぎ	えのきたけ 生姜 キャベツ	米 春雨 でん粉 砂糖	揚げ油	昆布だし 塩 粉茶 かつおだし みりん しょうゆ こしょう 酒	【今月のみやこ町産予定】 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり チンゲンサイ ほうれん草 小松菜 筍 米 しょうゆ 	
2 (金)	黒糖食パン ▲	肉団子のケチャップ煮△ ポテトサラダ△ キャベツのスープ△	肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ きゅうり	パン ラビオリ 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	ノンエッグ イン コンソメ ワイン カレー粉 しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース こしょう		小松菜 筍 米 しょうゆ
7 (水)	新玉ねぎ ごはん△	鮭フライ△ キャベツのごま和え△ 豆腐のすまし汁△	鮭フライ(鮭) 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 みつば ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖	揚げ油 ごま	酒 中華スープ 塩 昆布だし しょうゆ かつおだし みりん		
8 (木)	ごはん お茶ふりかけ△	塩肉じゃが 野菜入り玉子焼き△□ 即席漬け△	玉子焼き(卵) 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖		酒 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ふりかけ		
9 (金)	ミルククレセ ントパン△▲	【イタリアの料理】 ペンネボロネーゼ△ 野菜スープ△ レモンゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ 生姜	パン じゃが芋 ペンネマカロニ ゼリー(砂糖)	オリーブオイル 菜種油	ノンエッグ イン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ ケチャップ ウスターソース		
12 (月)	麦ごはん	中華丼△ 味付け玉子△□ バンサンスー△ アーモンド・フィッシュ△	豚肉 いか 味付け玉子(卵) チキンハム	牛乳 いりこ	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 筍 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま油 アーモンド	酒 ノンエッグ イン 中華スープ 酢 しょうゆ みりん		
13 (火)	ごはん	いわしかぼすレモン煮△ 小松菜と高野豆腐のお浸し△ 五目汁△	いわしかぼすレモン 煮(いわし) 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 高野豆腐	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 キャベツ	米 砂糖	菜種油	酒 昆布だし かつおだし みりん 塩 しょうゆ		
14 (水)	ごはん	発芽玄米入り平つくね△ 金平ごぼう△ キャベツのみそ汁	発芽玄米入り 平つくね(鶏肉) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	えのきたけ キャベツ こんにゃく ごぼう	米 砂糖	ごま ごま油	いりこだし 酒 しょうゆ		
15 (木)	麦ごはん	ハッシュドポーク△ こまつナサラダ△ ヨーグルト▲	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	オリーブオイル ハヤシルウ ノンエッグ マヨネーズ	ノンエッグ イン ケチャップ 塩 デミグラスソース ウスターソース こしょう 酢 しょうゆ		
16 (金)	ワンローフパン ▲ いちごジャム	あじフライ△ キャベツのレモン和え 洋風卵スープ△□	あじフライ(あじ) 卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ レモン	パン ジャム(砂糖) でん粉 砂糖	揚げ油	ノンエッグ イン コンソメ 鶏がらスープ 塩 酢 しょうゆ こしょう		
19 (月)	ごはん	【食育の日：にんじん】 ハンバーグ照焼きソース△ にんじんサラダ△ けんちん汁△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 油揚げ 豆腐 チキンハム	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 生姜	米 砂糖 でん粉 スパゲティ	ノンエッグ マヨネーズ	昆布だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 こしょう 塩		
20 (火)	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮△ 子持ちししゃも② キャベツのおかか和え△	鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 子持ちししゃも	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	酒 しょうゆ 塩		
21 (水)	麦ごはん	【宮崎県の料理】 チキン南蛮②△ 一食ノンエッグ タルタルソース 切干大根のサラダ△ ぼったり汁	鶏肉 いわし団子 (いわし) みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ 生姜 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ノンエッグ タルタルソース 菜種油 ごま	いりこだし しょうゆ 酒 酢		
22 (木)	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきのカレー炒め△ キャベツのかき玉汁△□	いわし生姜煮 (いわし) 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	昆布だし しょうゆ かつおだし みりん カレー粉 塩		
23 (金)	背割り コッペパン△▲	コーンポタージュ▲ チリコンカン△ りんご	牛肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン 生姜 りんご	パン コーンスターチ 砂糖	オリーブオイル バター	ノンエッグ イン こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ ケチャップ コンソメ ウスターソース テリヤクダラー		
26 (月)	ごはん	ホキのみそマヨネーズ焼き ほうれん草の三色和え△ つくね汁△	ホキ つくね(鶏肉) 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たくあん	米 じゃが芋 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	昆布だし しょうゆ かつおだし みりん こしょう 酒 塩		
27 (火)	麦ごはん	チキンカレー△ ごぼうの彩りサラダ△ ハ女茶ムース▲	鶏肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 りんご コーン きゅうり ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋 ムース(砂糖)	菜種油 カレー粉 ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ ウスターソース 酢 しょうゆ		
28 (水)	麦ごはん	麻婆豆腐△ コーンシューマイ②△◆◇ 小松菜の中華和え△	コーンシューマイ (すけとうだら) 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 白す干し	人参 ねぎ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	ケチャップ しょうゆ 酢 豆ばんじやん		
29 (木)	ごはん	ごぼうのメンチカツ△ こんにゃくの金平△ 実だくさんみそ汁	メンチカツ (鶏肉) 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ 生姜 しめじ キャベツ こんにゃく ごぼう	米 砂糖	揚げ油 ごま油	いりこだし 酒 しょうゆ		
30 (金)	ミルクねじり パン△▲	オムレツデミグラスソース□△ フレンチサラダ△ じゃが芋の豆乳スープ	オムレツ(卵) 豆乳 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン でん粉 じゃが芋 砂糖 コーンスターチ	オリーブオイル 菜種油	ノンエッグ イン こしょう 塩 鶏がらスープ 酢 ローリエ ケチャップ からし ウスターソース デミグラスソース		
5 月分平均栄養価		エネルギー	749kcal		たんぱく質	14.8%		脂肪 エネルギー比	27.5%		
栄養基準値			830kcal			13～20%			20～30%		

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎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。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

にんじん

にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミン A にかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。

