

# 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

## Eブロック

河頭中、伊敷中、城西中  
天保山中、伊敷台中

はしを持ってくる日

	月	火	水	木	金																																																							
献立	<b>《今月使用予定の野菜の産地》</b> ※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。 <table border="1"> <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> <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・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> </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・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			<b>1</b> ④さばの生煮 ①牛乳 ⑤黒糖ピーズ ②ごはん ③根菜ごま汁 ②ごはん ③根菜ごま汁	<b>2</b> ④ツナマヨソテー ①牛乳 ⑤みかん果汁 ②黒糖パン ③ミートボールのトマト煮 ②黒糖パン ③ミートボールのトマト煮	<b>アレルギーについてのお知らせ</b> 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、いかに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	産地																																																						
じゃがいも	長崎・鹿児島	かぼちゃ	ユージラッド・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																																																									
おもに体をつくるものになる			①牛乳 ③絹揚げ ④さば ⑤大豆	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																																																								
おもに体の調子を整えるものになる			③にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ ④しょうが	③ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん スッキーニ 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																																																								
おもにエネルギーのもとになる			②精白米 強化米 ③さといも ごま ④水あめ 砂糖 ⑤黒糖	②黒糖パン ③ミートボール(水あめ でん粉 大豆) 油 砂糖 じゃがいも パーム油 ④大豆油																																																								
調味料			③だし(かつお節 昆布 しいたけ) ④しょうゆ 昆布だし	③チキンガラスープ ④ケチャップ ⑤ウスターソース																																																								
			エネルギー 796kcal/ たんぱく質 29.2g	エネルギー 750kcal/ たんぱく質 30.2g																																																								
献立	<b>日本の味めぐり</b> 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。		<b>7</b> ④フランクフルト ①牛乳 ②米粉入りパン ③白いんげん豆のポタージュ ②米粉入りパン ③白いんげん豆のポタージュ	<b>8</b> ④豚みそ ①牛乳 ②ごはん(減量) ③五目うどん ②ごはん(減量) ③五目うどん	<b>9</b> ④ハーブチキン ①牛乳 ②コッパン ③ポークピーズ ②コッパン ③ポークピーズ	<b>10</b> ④さばみぞれ煮 ①牛乳 ②麦ごはん ③もやしのみそ汁 ②麦ごはん ③もやしのみそ汁																																																						
	おもに体をつくるものになる			①牛乳 ③ベーコン(豚肉) 白いんげん豆 豆乳 ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉 さつまあげ(すけとうだら) 油揚げ ④豚肉 茶うけみそ	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 ④さば いわし かつお																																																					
おもに体の調子を整えるものになる			④たまねぎ スイートコーン ブロッコリー	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	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だいこん																																																						
おもにエネルギーのもとになる			②米粉入りパン ③ベーコン(水あめ) さつまいも 油 ④砂糖 でん粉	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	②コッパン ③じゃがいも 油 砂糖 ④でん粉	②精白米 強化米 精麦 ③さといも ④砂糖 でん粉																																																						
調味料			③チキンガラスープ ④ケチャップ しょうゆ ウスターソース	③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ かつお香味	③デミグラスソース コンソメ ④パプリカ 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																																																						
			エネルギー 776kcal/ たんぱく質 30.0g	エネルギー 752kcal/ たんぱく質 33.9g	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																																																						
献立	<b>13</b> ④春雨サラダ ①牛乳 ②ごはん ③厚揚げと根菜のそぼろ煮 ②ごはん ③厚揚げと根菜のそぼろ煮	<b>14</b> ④レバーのオーロラソース ①牛乳 ②コッパン ③麦スープ ②コッパン ③麦スープ	<b>15</b> ④田作り ①牛乳 ②ごはん ③キムチチゲ ②ごはん ③キムチチゲ	<b>16</b> ④なすとトマトのミートソース焼き ①牛乳 ②コッパン ③かぼちゃの豆乳クリームシチュー ②コッパン ③かぼちゃの豆乳クリームシチュー	<b>17</b> ④肉シユウマイ(2個) ①牛乳 ②ごはん(減量) ③サッマメン ②ごはん(減量) ③サッマメン																																																							
	おもに体をつくるものになる	①牛乳 ③豚のきり 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	①牛乳 ③つくね(鶏肉 大豆) 絹揚げ ④豚肉 かつまほ(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	①牛乳 ③鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ④豚肉 鶏肉 大豆	①牛乳 ③豚肉 鶏肉 みそ 大豆																																																						
おもに体の調子を整えるものになる	③しょうが にんじん だいこん れんこん ④スイートコーン きくらげ きゅうり 赤パプリカ	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	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	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ④なす たまねぎ トマト りんご にんじん	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																																																							
おもにエネルギーのもとになる	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コッパン ③精麦 ベーコン(水あめ) ④パーム油 砂糖 ごま 油 でん粉	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 鶏油 ④たまねぎ 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ⑤ごま 砂糖	②コッパン 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 でん粉 ごま油 ④パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 粉あめ																																																							
調味料	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 ケチャップ マヨネーズ	③米こうじ しょうゆ ④しょうゆ	③チキンガラスープ コンソメ ホウダイルウ	③チキンガラスープ 中華スープ しょうゆ ④しょうゆ																																																							
	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	エネルギー 747kcal/ たんぱく質 31.0g	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																																																							
献立	<b>20</b> ④五色なます ①牛乳 ⑤ぶどうゼリー ②ごはん ③治郎煮 ②ごはん ③治郎煮	<b>21</b> ④鮮ミンチカツ ①牛乳 ②米粉入りパン ③イタリアンスープ ②米粉入りパン ③イタリアンスープ	<b>22</b> ④キムタクごはんの具 ①牛乳 まぜる ②ごはん ③大平汁 ②ごはん ③大平汁	<b>23</b> ④デミグラスハンバーグ ①牛乳 ②コッパン ③豆乳ポトフ ②コッパン ③豆乳ポトフ	<b>24</b> ④びりめしの具 ①牛乳 まぜる ②ごはん(減量) ③だご汁 ②ごはん(減量) ③だご汁																																																							
	おもに体をつくるものになる	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	①牛乳 ③鶏肉 豆腐揚げ ④豚肉 いわし 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 かまほ(いとより) 油揚げ ④豆腐 鶏ひき肉																																																						
おもに体の調子を整えるものになる	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	③たまねぎ スッキーニ ピッツァソース(トマト たまねぎ にんにく) ④たまねぎ	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	③たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ④ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ	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																																																							
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	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) パーム油 砂糖 ④油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	②精白米 強化米 カルシウム米 ③油 ④砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦	②コッパン 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かまほ(でん粉) うどん ④油 砂糖 ごま																																																							
調味料	③だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ ④しょうゆ	③ピッツァソース(オレガノ) パプリカ チキンガラスープ コンソメ	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 ④ハンバーグ(チキンブイヨン) デミグラスソース ケチャップ 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																																																							
	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	エネルギー 749kcal/ たんぱく質 28.2g	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																																																							
献立	<b>27</b> ④チキン南蛮 ①牛乳 ⑤タルタルソース ②ごはん ③千切り大根のみそ汁 ②ごはん ③千切り大根のみそ汁	<b>28</b> ④いわしのトマト煮 ①牛乳 ⑤黒ごまジャム ②コッパン ③ウィンナーと野菜のコンソメ煮 ②コッパン ③ウィンナーと野菜のコンソメ煮	<b>29</b> ④こんにゃくサラダ ①牛乳 かける ②麦ごはん ③ポークカレー ②麦ごはん ③ポークカレー	<b>30</b> ④かつおとれんこんの梅風味 ①牛乳 ⑤みかん果汁 ②黒糖パン ③あさりと小松菜のスープ ②黒糖パン ③あさりと小松菜のスープ	<b>31</b> ④信田のおろしあなかかけ ①牛乳 ②ごはん(減量) ③ちゃんこ鍋 ②ごはん(減量) ③ちゃんこ鍋																																																							
	おもに体をつくるものになる	①牛乳 ③豆腐 おから 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	①牛乳 ③豚肉 ひよこ豆 ④ちくわ(たちうお 大豆)	①牛乳 ③鶏肉 あさり ④かつお	①牛乳 ③つくね(鶏肉 大豆) ウィンナー(豚肉) ④豆腐 油揚げ 鶏肉																																																						
おもに体の調子を整えるものになる	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	③にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ④こんにゃく きゅうり 赤パプリカ だいこん	③にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 しょうが ④れんこん うめ しそ ⑤みかん果汁	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																																																							
おもにエネルギーのもとになる	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コッパン ③じゃがいも ④米粉 砂糖 ⑤ごま 水あめ 砂糖	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	②黒糖パン ③ごま油 ④でん粉 油 ごま 砂糖	②精白米 強化米 発芽玄米 ③つくね(でん粉) パン粉 砂糖 ④マヨネーズ(コーンスターチ でん粉) ごま油 ⑤大豆油 砂糖 小麦粉 でん粉																																																							
調味料	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ケチャップ	③カレーウスターソース しょうゆ ④しょうゆ	③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ ④しょうゆ	③しょうゆ チキンガラスープ ④だし(かつお節 昆布 しいたけ) しょうゆ																																																							
	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	エネルギー 807kcal/ たんぱく質 27.5g	エネルギー 754kcal/ たんぱく質 34.3g	エネルギー 770kcal/ たんぱく質 28.1g																																																							