神津島村立
学校給食共同調理場

5月予定献立表

日	曜日	主　食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	（黄色）熱や力のもと 穀類・芋類 砂糖類	（黄色）熱や力のもと 油脂類	（赤）血や肉のもと 魚・肉・卵 豆・豆製品	（赤）血や肉のもと 乳製品 小魚 海藻	（緑）体の調子を整える 緑黄色野菜	（緑）体の調子を整える 淡色野菜 果物
1	水	ちまき風炊き込みご飯	○	竹輪の揚げ煮　白菜のおかか和え 地のりのすまし汁 かしわもち　端午の節句	米 かしわもち	ごま油 ごま 大豆油	豚肉 焼き竹輪 花かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しめじ たけのこ はくさい ねぎ
7	火	ハヤシライス	○	野菜ソテー ABCスープ	米 麦 薄力粉 砂糖 マカロニ	サラダ油	豚肉 鶏肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	セロリー 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ コーン だいこん
8	水	お茶トースト	○	ポトフ　ツナサラダ フルーツ白玉　八十八夜	食パン じゃがいも 砂糖 白玉	バター サラダ油	豚肉 ウィンナー ツナ	練乳 牛乳	かぶ葉 にんじん ブロッコリー	かぶ 玉葱 キャベツ コーン レモン汁 みかん缶 パイン缶
9	木	わかめご飯	○	新じゃがのそぼろ煮 実だくさんみそ汁	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 さつまいも	サラダ油	豚肉 豆腐 みそ 花かつお	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 椎茸 だいこん ごぼう ねぎ
10	金	ぶどうパン	○	ロールキャベツ　ポテトサラダ ベーコンスープ	ぶどうパン パン粉 じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉葱 きゅうり えのきたけ
13	月	ミートソース スパゲティ	○	じゃが芋の唐揚げ コンソメスープ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	大豆油	豚肉 大豆 おから ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	玉葱 しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム
14	火	親子丼	○	ふきの五目炒め 田舎汁	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	鶏肉 なると たまご 生揚げ さつま揚げ みそ 花かつお	牛乳	にんじん ほうれんそう かぶ葉	玉葱 椎茸 ふき かぶ ごぼう
15	水	ピザトースト	○	アスパラのシチュー 切干大根のサラダ	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油	ベーコン 鶏肉 ツナ	チーズ 牛乳	青ピーマン にんじん アスパラガス	玉葱 コーン マッシュルーム しめじ 切干大根 きゅうり
16	木	明日葉ご飯	○	肉じゃが　大根のみそ汁 くだもの	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	豚肉 大豆 生揚げ 豆腐 みそ 花かつお	さくらえび 牛乳 わかめ	**あしたば** にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん ねぎ
17	金	ご飯	○	家常豆腐 チャプチェ	米 砂糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ 玉葱 エリンギ
20	月	ご飯	○	肉豆腐　キャベツののり和え 煮豆	米 こんにゃく 焼きふ 砂糖 かたくり粉	サラダ油	豚肉 豆腐 花かつお いんげんまめ	牛乳 のり	にんじん	玉葱 はくさい 椎茸 ねぎ キャベツ しょうが
21	火	回鍋肉丼	○	じゃが芋の中華風サラダ わかめスープ	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ みそ ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 きゅうり たけのこ
22	水	コッペパン	○	鶏肉のマスタードソース焼き カラフルソテー かぼちゃのポタージュ	コッペパン パン粉 砂糖 薄力粉	サラダ油	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ	キャベツ 黄パプリカ コーン 玉葱 セロリー
23	木	筍ご飯	○	さわらの西京焼き　五目煮 あしたば汁　くだもの	米 砂糖 こんにゃく	サラダ油	油揚げ さわら みそ 大豆 さつま揚げ ツナ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん **あしたば**	たけのこ しょうが ごぼう
24	金	ご飯	○	おび天　野菜のお浸し　郷土料理 ～宮崎県～ けんちゃん汁	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	大豆油	**魚すり身** 豆腐 たまご みそ 糸削り 豆腐 花かつお	牛乳	にんじん	しょうが はくさい だいこん 椎茸 ねぎ
27	月	三色丼	○	切干大根の炒め煮　なめこ汁 オレンジゼリー	米 麦 砂糖	サラダ油	たまご 油揚げ 豆腐 みそ 花かつお 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 なめこ ねぎ オレンジジュース
28	火	グリンピースご飯	○	メダイの野菜あんかけ 野菜の辛子醤油和え　かき卵汁	米 かたくり粉 砂糖	大豆油	**メダイ** 豆腐 たまご 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	グリンピース 椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ ねぎ
29	水	チリビーンズ ライス	○	いんげんとコーンのソテー 白菜スープ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 かたくり粉	サラダ油	鶏肉 大豆 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん ほうれんそう チンゲンツァイ	にんにく 玉葱 キャベツ コーン はくさい きくらげ
30	木	ご飯	○	あじのさんが焼き 浅漬け　豚汁	米 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	あじすり身 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 花かつお	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	しそ葉 にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう
31	金	黒パン	○	明日葉とチーズの春巻き揚げ アスパラと芋のソテー ひよこ豆のスープ	黒パン 春巻きの皮 薄力粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	ツナ ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	**あしたば** アスパラガス にんじん ほうれんそう	コーン 玉葱 セロリー

※給食欠食届についてのお知らせ
　連続５日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。
　６日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。
※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。
　その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合もあります。
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	611	26.2	20.4
中学生	756	32.3	24.3