



5月分給食予定献立表

Aコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

おもにエネルギーのもになる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

きょうよく し かんす

給食時間の過ごし方

いただきます

いただきます

みんなで楽しく「いただきます」!

いただきます

いただきます

「ばっかり食べ」はなるべくしないようにしましょう。
苦手なものでも、まずはひと口食べてみよう。

いただきます

いただきます

みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器はていねいに扱う。

献立表の見かた

①

②

③

献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。

今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。

魚・肉・卵・豆・豆製品

牛乳・乳製品・小魚・海そう

緑黄色野菜（色のこい野菜）

その他の野菜・果物・きのこ類

こく類・いも類・さとう

油脂(油類)・種実類

だしや調味料など

小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分
中学生	(kcal)	(g)	(g)

家庭でとりましよう

1 日(木)

①

②

③

④

⑤黒豆きなごクリーム

④ベーコンポテト

②コッパパン

③ミネストローネ

きょうは、「八十八夜」です。立春から数えて88日の日を指します。「八十八夜の別れ霜」といわれるように、この頃から霜が降りなくなり、日に日に夏めしていきます。八十八を組み合わせると「米」という字にもなり、農家は稲の種まきや、茶摘みが始まります。

③豆腐

④とり肉 ぶた肉 大豆 卵 ⑤小豆

①牛乳 ④チーズ ⑤乳

③にんじん トマト 小松菜

④パセリ

③セロリ マッシュルーム キャベツ

③④たまねぎ

④コーン

②コッパパン ③マカロニ

④じゃがいも ⑤さとう

③⑤油

④マーガリン(乳不使用)

③チキンフイオン 塩 ワイン しょうゆ

③④コンソメ しょうゆ

小学生	605 kcal	20.9 g	2.4 g
中学生	728 kcal	24.7 g	2.8 g

魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう

果物 種実類

2 日(金)

①

②

③

④

⑤ミニたいやき

④お茶入りそば

②ごはん

③青のり汁

日本で生産されるお茶の7割は鹿児島県と静岡県で作られています。鹿児島県は1975年以降、48年連続で次に生産量は2位でしたが、令和6年度ついに急須の第1位になりました。ぜひ応援したいです!

③豆腐

④とり肉 ぶた肉 大豆 卵 ⑤小豆

①牛乳 ④青のり

③葉ねぎ ③④にんじん

④せんネ

③えのきたけ たけのこ

④えだまめ しょうが

②米 ④⑤さとう

⑤小麦粉 米粉 とうもろこし粉

④⑤油

③かつお節(だし) ③④⑤しょうゆ 酒 みりん

③⑤塩

小学生	614 kcal	24.3 g	2.3 g
中学生	739 kcal	29.2 g	2.8 g

魚 乳製品 小魚 緑黄色野菜

その他の野菜 果物 いも類 種実類

日(曜)

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

おもにエネルギーのもになる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

7 日(水)

①

②

③

④

④きびなごのアングリーズ

②ごはん

③ぶた汁

「アングリーズ」とは、フランス語で「イギリス風」という意味です。主に小麦粉・溶き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。今日は、油で揚げたきびなごに、焼いてサクサクにしたパン粉をまぶしてあります。

③ぶた肉 厚揚げ みそ

①牛乳 ④きびなご

③にんじん 葉ねぎ

③だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく しょうが

②米 ③じゃがいも ③④さとう

④パン粉

③④油

③かつお節(だし) みりん しょうゆ

④ソース

小学生	621 kcal	26.0 g	2.3 g
中学生	770 kcal	31.4 g	2.8 g

魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜

その他の野菜 果物 種実類

8 日(木)

①

②

③

④

④コールスローサラダ

②少なめごはん

③カレーうどん

きょうのサラダは、鹿屋産の春キャベツがたっぷり使われています。秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫される春キャベツは、葉がやわらかくみずみずしいので、サラダに向いています。

③とり肉

①牛乳

③④にんじん

③たまねぎ 根菜ねぎ にんにく しょうが

④キャベツ きゅうり コーン

②米 ③うどん

③油 ④ドレッシング(卵)

③かつお節・昆布(だし) カレー粉 ソース アレルゲンフリーカレー粉 ゼラチン

小学生	623 kcal	19.2 g	1.9 g
中学生	767 kcal	22.9 g	2.4 g

魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう

緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類

9 日(金)

①

②

③

④

⑤ベビーチーズ

④オーロラチキン

②コッパパン

③ほうれん草とたまごのスープ

チーズには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンB2など、多くの栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウムは、骨を強くするのに欠かせないので、ぜひお家で積極的に食べて丈夫な骨づくりを心がけてください。

③卵 ③④とり肉 ④みそ

①牛乳 ⑤チーズ

③にんじん ほうれん草

③たまねぎ コーン

④えだまめ

②コッパパン ③④でんぶん

④じゃがいも さとう

③④かつおスーパ コンソメ しょうゆ

④塩 しょうゆ

④ケチャップ みりん

小学生	607 kcal	29.4 g	2.6 g
中学生	738 kcal	35.6 g	3.0 g

魚 豆 小魚 海そう その他の野菜

果物 きのこ類 種実類

日(曜)

こんだてめい

今日の献立について

おもに体をつくるものになる食品

おもに体の調子を整えるものになる食品

おもにエネルギーのもになる食品

その他調味料

栄養価

家庭でとってほしい食品

12 日(月)

①

②

③

④

④フルーツミックス

②少なめごはん

③ブラウンシチュー

「フルーツミックス」には果物の缶詰が使われています。日本に缶詰の技術が伝わったのは、今から150年以上前のことだそうです。長崎でフランス人の指導によって始まり、食品を長期間保存することができるようになったのです。

③ぶた肉 いんげん豆

①牛乳 ④脱脂粉乳

③にんじん ブロッコリー トマト

④たまねぎ マッシュルーム

④みかん もも パイン

②米 ③④じゃがいも 小麦粉

③④さとう ④野菜ゼリー

③油 マーガリン(乳不使用)

③チキンフイオン デミグラスソース ケチャップソース ワイン 塩 しょうゆ

小学生	627 kcal	22.6 g	2.0 g
中学生	740 kcal	27.0 g	2.4 g

魚 卵 豆製品 小魚 海そう

その他の野菜 種実類

13 日(火)

①

②

③

④

⑤ヨーグルト

④ドライカレー

②ナン

③野菜スープ

「ナン」は、インド生まれの平たいパンのことです。タンドールという壺(つぼ)型の窯(かま)の内側に貼り付けて焼くのが特徴です。きょうは、ドライカレーと一緒に食べてください。

③ウインナー ④ぶた肉 大豆

①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト

③プロクター パセリ ③④にんじん

④ピーマン

③マッシュルーム キャベツ

③④たまねぎ

④にんにく しょうが

②ナン ③④じゃがいも

④さとう

③④油

③チキンフイオン デミグラスソース ケチャップソース ワイン 塩 しょうゆ

③④アレルゲンフリーカレー粉 ソース ケチャップ カレー粉

小学生	637 kcal	32.4 g	2.6 g
中学生	777 kcal	38.9 g	3.3 g

魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物

その他の野菜 種実類

14 日(水)

①

②

③

④

④ひじきそば

②ごはん

③さつまい

ひじきの旬は春です。浅い海で太陽の光をいっぱい浴びて育つひじきは、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、貧血を予防してくれる「鉄分」、おなかの中をきれいに掃除してくれる「食物せんい」などが豊富に含まれています。

③厚揚げ みそ ③④とり肉

④卵

①牛乳 ④ひじき

③④にんじん

③だいこん ごぼう 根菜ねぎ 干しいたけ こんにゃく ③④しょうが

④えだまめ

②米 ③じゃがいも ③④さとう

③④油

③酒 ③④かつお節(だし)

④みりん しょうゆ

小学生	607 kcal	27.8 g	1.9 g
中学生	749 kcal	33.8 g	2.6 g

魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜

果物 種実類

15 日(木)

①

②

③

④

④ごぼうサラダ

②少なめごはん

③ピリ辛フォー

「フォー」はベトナムの代表的な料理で、米粉で作られた平たいめん、牛肉やとり肉を使ったスープが特徴です。フォーは牛肉を入れたと「フォーボー」、とり肉を入れたと「フォーガー」と呼ぶ名が変わるそうです。

③ぶた肉 大豆

①牛乳

③チンゲン菜 ③④にんじん

③根菜ねぎ たまねぎ もやし たけのこ

干しいたけ にんにく しょうが

④ごぼう きゅうり コーン

②米 ③クワッティオ

③油 ごま

④ごまドレッシング(乳卵不使用)

③とりかすスーパ トリパンジャン 塩 酒

③④しょうゆ

小学生	582 kcal	21.1 g	1.9 g
中学生	723 kcal	25.4 g	2.5 g

魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう

果物 いも類

16 日(金)

①

②

③

④

④手作りカツパムレツ

②コッパパン

③ミートボールのケチャップ煮

「オムレツ」はフランス生まれの卵料理です。日本でもすっかりおなじみの人気料理ですね。きょうは、卵にウインナーやほうれん草、マッシュルームなどを加えた具だくさんのオムレツを作ります。

③ぶた肉 ミートボール いんげん豆

④卵 ウインナー

④牛乳 ④チーズ

③にんじん パセリ

④ほうれん草

③④たまねぎ マッシュルーム

②コッパパン ③じゃがいも さとう

③油

④生クリーム

③ワイン しょうゆ ケチャップ ソース コンソメ

③④塩 しょうゆ

小学生	640 kcal	31.0 g	2.9 g
中学生	785 kcal	38.2 g	3.7 g

魚 豆製品 小魚 海そう

その他の野菜 果物 種実類

5月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	かのや育の日 ⑤切干大根のポン酢和え ④たらの梅からめ ②ごはん ③うすくず汁	④焼きぎょうざ ②少なめごはん ③厚揚げの中華煮	④カルちゃんづくに ②ごはん ③じゃがいものごまみそ煮	⑤レーズンクリーム ④あまなつサラダ ②ミニコッパン ③トマトたっぷりスパゲッティ	④ビビンバの具 ②ごはん ③中華つくねスープ
今日の献立について	きょうの「たらの梅からめ」の味付けには、梅干しを使っています。梅干しには「クエン酸」が含まれているため、すっぱい味がしますよね。クエン酸には、疲れの原因となる乳酸がたまるのを防いでくれる働きがあります。	「厚揚げ」は木綿豆腐を水切りしてから、油で揚げたものです。表面は油で揚げていますが、中は豆腐のような食感を残すために厚めに切り、揚げすぎないようにしてあります。別名「生揚げ」とも言います。	「カルちゃんづくに」は、カルシウムをたっぷり摂れるよう「カルちゃん」と食べられる「かえりいゆし」を使ったつくだにです。「かえりいゆし」はカタクチイワシの稚魚(シラス)が少し成長したもので、シラス→カエリイワシ→成長とともに呼び名が変わります。	「あまなつ」は、夏みかんの一種で「ワノナイダイ」といわれるものです。ふつうの夏みかんより早く色づき、酸味が早くぬけるので「あまなつ」と呼ばれるようになりました。主な産地は鹿児島県や熊本県です。	「つくね」は、ひき肉やすり身を調味料と混ぜてこねて成型したもので、手でこねて形をつくるという意味の「捏(つく)ねる」が語源となっています。似ていますが、「つみれ」は「摘み取って入れる」動作が料理名になっているため丸めません。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 豆腐 ④たら かつお節 2群 ①牛乳 ⑤わかめ	③厚揚げ ③④ぶた肉 ④とり肉 ④かつお節 1群 ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④かつお節 ①牛乳 ④にほし こんぶ ③にんじん	③ベーコン ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳 ③トマト 小松菜 ③④にんじん	③つくね(オイスターソース) ④ぶた肉 卵 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③だいこん えのきたけ 干しいたけ ④梅 ⑤干し大根 きゅうり	③にんじん ④にら ③たけのこ 干しいたけ えだまめ ③④キャベツ ④たまねぎ しょうが	③だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ えだまめ しょうが	③たまねぎ しめじ にんにく ④あまなつみかん キャベツ きゅうり ⑤レーズン	③チンゲン菜 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③もやし えのきたけ ④大豆もやし 白菜(キムチ) にんにく しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう 6群 ④油	②米 ③④さとう でんぶん ④小麦粉 ③ごま油 ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③ごま油 ④油 ③④ごま	②コッパン ③スパゲッティ ④⑤さとう ③④⑤油	②米 ④さとう ④ごま油 ごま
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) しょうゆ 塩 ④みりん 酒 ⑤ポン酢	③中華だし 酒 ③④しょうゆ 塩	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ④米酢	③ケチャップ ソース ワイン ゼラチン ③④塩 こしょう ④米酢 しょうゆ	③とりがらすープ 中華だし ③④しょうゆ
栄養価	小学生 591 kcal 25.7 g 2.3 g 中学生 730 kcal 30.9 g 3.0 g	小学生 613 kcal 22.8 g 1.9 g 中学生 735 kcal 26.8 g 2.1 g	小学生 611 kcal 26.7 g 1.6 g 中学生 755 kcal 32.3 g 2.3 g	小学生 587 kcal 19.8 g 2.3 g 中学生 754 kcal 24.9 g 2.9 g	小学生 588 kcal 26.6 g 2.5 g 中学生 725 kcal 32.5 g 3.4 g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	⑤マーシャルピンズ ④ブロッコリーのサラダ ②ミニコッパン ③ごぼうのペペロンチーノ	④おしんこサラダ ②ごはん ③家常豆腐	④お茶ふりかけ ②ごはん ③とり肉とじゃがいもの煮物	④大根サラダ ②ごはん ③チキンカレー	④揚げどりの甘酢煮 ②ごはん ③たまごコーンのスープ
今日の献立について	「ペペロンチーノ」とは、正式には、「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアーリオはにんにく、オーリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。	鹿児島県の有名な漬物「つぼ漬け」は、細かく刻んだ干し大根をしょうゆ漬けにした南九州に500年以上前から伝わる漬物です。きょうのサラダは、きゅうりやつぼ漬けのコリコリとした食感を楽しめますよ。	きょうは、お茶を使ったふりかけを作りました。お茶の葉を食べることで、飲むだけでは摂取できない栄養素を効率的に摂取することができます。特にビタミンEやβ(ベータ)カロテンは、老化防止や病気の予防に役立ちます。	きょうの大根サラダには、ツナ(tuna)が入っています。ツナとは、主に「マグロ」や「カツオ」など、スズキ目サバ科マグロ属に分類される魚のことを指します。日本では、マグロ類を指す場合が多いですが、カツオも「ツナ」の仲間なんです。	パプリカは、ナス科トウガラシ属の植物でピーマンに似ていますが、より肉厚で、赤、黄、オレンジなどカラフルな色合いが特徴です。甘みがあり、辛みや苦み、青臭さはないのが特徴です。カラフルな色には栄養素がたっぷりです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 ベーコン ⑤大豆 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ④しらすぼし こんぶ ③にんじん ④こまつな せん茶	③とり肉 ④まぐろフレーク ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ ③④にんじん	③豆腐 卵 ④とり肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー 4群 ③ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく ④キャベツ コーン	③にら ③④にんじん ③たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり だいこん(つぼ漬け)	③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ ②米 ③じゃがいも ③さとう ③④油 ④ごま	③たまねぎ しめじ えだまめ ブルーベリー にんにく ④だいこん きゅうり コーン ②米 ③じゃがいも	③ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン 赤・黄パプリカ ③コーン 干しいたけ ③④たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②コッパン ③スパゲッティ ⑤さとう 6群 ③⑤油 ④ごまドレッシング	②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③さとう ③④油 ④ごま	③油 ④マヨネーズ(卵不使用)	③ごま油 ④油 さとう
その他調味料	③ワイン ゼラチン 塩 こしょう しょうゆ とうがらし ⑤ココアパウダー	③みりん こしょう トウバンジャン ③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし) 酒 みりん ③④しょうゆ ④塩	③アレルゲンフリーカールウ ケチャップ ソース オールスパイス カレー粉 ワイン ③④塩 こしょう	③とりがらすープ 中華だし ③④しょうゆ 酒 塩 ④こしょう 米酢 ケチャップ
栄養価	小学生 601 kcal 21.8 g 1.9 g 中学生 774 kcal 27.4 g 2.4 g	小学生 658 kcal 26.3 g 2.3 g 中学生 818 kcal 31.9 g 3.1 g	小学生 573 kcal 26.0 g 2.5 g 中学生 735 kcal 31.8 g 3.2 g	小学生 672 kcal 21.9 g 2.1 g 中学生 836 kcal 26.6 g 2.7 g	小学生 618 kcal 25.0 g 2.3 g 中学生 764 kcal 30.2 g 2.9 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくをお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(木)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校で処分	16(金)	オムレツのカップ	給食センター	入ってきた露店の中
2(金)	ミニないやき	業者	学校で処分	22(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
9(金)	ベビーチーズ(冷蔵)	業者	学校で処分	26(月)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分
13(火)	ヨーグルト	業者	業者回収				