



5月分給食予定献立表

Bコース

※ 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。

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 1群 2群 おもに体の調子を整えるものになる食品 3群 4群 おもにエネルギーのもになる食品 5群 6群 その他調味料 栄養価 家庭でとってほしい食品	きゅうしょくじかん すかた 給食時間の過ごし方 いただきます みんなで楽しく「いただきます」! 「ばっかり食べ」はなるべくしないようにしよう。苦手そうなのでも、まずはひと口食べてみよう。 いただきます おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。 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 ④ ⑤ 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) (mg) 家庭でとりましよう				1日(木) ① ②ごはん ③青のり汁 ④お茶入りそば ⑤ミニたいやき 今日は「八十八夜」です。立春から数えて88日目の日を指します。「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、日に日に夏めいてきます。八十八夜を組み合せと「米」という字にもなり、農家では稲の種まきや、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 ③青のり ③葉ねぎ ③④にんじん ④せん菜 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) ③④しょうゆ 酒 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				2日(金) ① ②コッパパン ③ミネストローネ ④ベーコンポテト ⑤黒豆きなこクリーム 新じゃがの季節です。鹿児島では、南北に長い地形と気温差を利用してじゃがいもの産地リレーを行っています。1月に長島地区、続いて奄美大島、種子島、屋久島、そして本土へとバトンタッチされていきます。 ③④ベーコン ⑤きんこ 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コロン ②コッパパン ③マカロニ ④じゃがいも ⑤さとう ④マーガリン(乳不使用) ③チキンブイオン 塩 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				7日(水) ① ②ごはん ③さつま汁 ④ひじきそば ⑤ミニたいやき 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、骨や歯をしょうがにする「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だいにん ころも 根深ねぎ ③ 干しいたけ こんにやく ③④しょうが ④えだまめ ②米 ③じゃがいも ④⑤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 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類				8日(木) ① ②コッパパン ③ほうれん草とたまごのスープ ④オーロラチキン ⑤ペーパーチーズ チーズには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンA、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、ぜひお家でも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 ④コロン ④えだまめ ②コッパパン ③④でんぶ ④じゃがいも さとう ④油 ③とりからスープ コンソメ しょうゆ ④塩 ④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 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 種実類				9日(金) ① ②少なめごはん ③カレーうどん ④コールスロサラダ ⑤マーシャルピンズ さよのサラダには、鹿屋産のキャベツがたっぷりと使われています。秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫されるキャベツは、葉がやわらかくみずみずしいため、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 根深ねぎ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり ④コロン 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・カレーうどん 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 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類				12日(月) ① ②ナン ③野菜スープ ④ドライカレー ⑤ヨーグルト 「ナン」は、インド生まれの平たいパンのことで、タンドールという釜(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。 ③④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ブロッコリー 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 ③じゃがいも ④さとう ④油 ③チキンブイオン 塩 こしょう コンソメ ワイン アレルゲンフリー・カレーうどん 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 種実類				13日(火) ① ②少なめごはん ③ブラウンシュュー ④フルーツミックス ⑤ヨーグルト 「フルーツミックス」には果物の缶詰が使われています。主に小麦粉・溶き卵・パン・バターを使って焼いた
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

令和7年度

5月分給食予定献立表

Bコース

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	 ④ピビンパの具 ②ごはん ③中華つくねスープ	 ④おしんこサラダ ②ごはん ③家常豆腐	 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カルちゃんづくだに ②ごはん ③じゃがいものごまみそ煮	 ⑤切干大根のポン酢和え ④たらの梅がらめ ②ごはん ③うすくず汁
今日の献立について	「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。	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。	「あまなつ」は、夏みかんの一種で「カワナダイ」といわれるものです。ぶつうの夏みかんより早く色づき、酸味が早くあけるので「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。	「カルちゃんづくだに」は、カルシウムをたっぷり摂れるように頭から丸ごと食べられる「かえりいゆし」を使ったつくぐだにです。「かえりいゆし」はカタクチワシの稚魚(シラス)が少し成長したもので、シラス+カエリイワシと成長とともに呼び名が変わります。	きょうの「たらの梅がらめ」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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③つくね(オイスターソース) ④ぶた肉 卵 2群 ①牛乳	③ぶた肉 大豆 厚揚げ みそ ①牛乳 ④わかめ	③ベーコン ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳	③ぶた肉 厚揚げ みそ ④かつお節 ①牛乳 ④にぼし こんぶ	③とり肉 豆腐 ④たら かつお節 ①牛乳 ⑤わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③チンゲン菜 葉ねぎ ④④にんじん ④ほうれん草 4群 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	③にら ④④にんじん ③たまねぎ 根菜ねぎ 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トマト 小松菜 ④④にんじん 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 ②米 ③じゃがいも ③④さとう ③ごま油 ④油 ③④ごま	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 ②米 ③じゃがいも ③④でんぶ ④さとう ④油
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ④さとう 6群 ④ごま油 ごま	②米 ③でんぶ ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②コッパン ③スパゲッティ ④⑤さとう ③④⑤油	③ごま油 ④油 ③④ごま	④油
その他調味料	③とりからスープ 中華だし ③④しょうゆ	③みりん しょうゆ トウバンジャン ④しょうゆ ④米酢	③ケチャップ ソース ワイン ゼラチン ④④塩 しょうゆ ④米酢 しょうゆ	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ④米酢	③かつお節・昆布(だし) しょうゆ 塩 ④みりん 酒 ⑤ポン酢
栄養価	小学生 588 kcal 26.6 g 2.5 g 中学生 725 kcal 32.5 g 3.4 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 587 kcal 19.8 g 2.3 g 中学生 754 kcal 24.9 g 2.9 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 591 kcal 25.7 g 2.3 g 中学生 730 kcal 30.9 g 3.0 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物	卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	 ④手作りカップオムレツ ②コッパン ③ミートボールのケチャップ煮	 ④焼ききょうざ ②少なめごはん ③厚揚げの中華煮	 ④大根サラダ ②ごはん ③チキンカレー	 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ごぼうサラダ ②少なめごはん ③ピリ辛フォー
今日の献立について	「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カップオムレツを作ります。	「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るが、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。	きょうの大根サラダは、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。	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年間静岡に次いで生産量は2位でしたが、令和6年度ついに念願の第1位になりました。ぜひ応援したいですね！	「フォー」はベトナムの代表的なめん料理で、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ると「フォーボー」、とり肉を入れると「フォーガー」と呼ばれる名がかわります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 ミートボール いんげん豆 ④卵 ウインナー 2群 ①④牛乳 ③④チーズ	③厚揚げ ③④ぶた肉 ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 ④まぐろフレーク ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ④しらすばし こんぶ	③ぶた肉 大豆 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 パセリ ④ほうれん草 4群 ③にんにく ③④たまねぎ マッシュルーム	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たまねぎ しめじ えだまめ ブルー 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クイツィオ ③油 ごま ④ごまドレッシング(乳卵不使用)
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②コッパン ③じゃがいも さとう 6群 ③油 ④生クリーム	②米 ③④さとう でんぶ ④小麦粉 ③ごま油 ③④油	③油 ④マヨネーズ(卵不使用)	③さとう ③④油 ④ごま	③油 ごま ④ごまドレッシング(乳卵不使用)
その他調味料	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	③中華だし 酒 ③④しょうゆ 塩	③アレルゲンフリー・カレー粉 ケチャップ ソース オールスパイス カレー粉 ワイン ③④塩 しょうゆ	③かつお節(だし) 酒 みりん ③④しょうゆ ④塩	③とりからスープ トウバンジャン 塩 酒 ③④しょうゆ
栄養価	小学生 640 kcal 31.0 g 2.9 g 中学生 785 kcal 38.2 g 3.7 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 672 kcal 21.9 g 2.1 g 中学生 836 kcal 26.6 g 2.7 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 582 kcal 21.1 g 1.9 g 中学生 723 kcal 25.4 g 2.5 g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 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 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

※ 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)	ミニたいやき	業者	学校で処分	16(金)	マーシャルビンズ	給食センター	学校で処分
2(金)	黒豆きなこクリーム	給食センター	学校で処分	21(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
8(木)	ベビーチーズ(冷蔵)	業者	学校で処分	26(月)	オムレツのカップ	給食センター	入ってきた糞缶の中
12(月)	ヨーグルト	業者	業者回収				

B