



5月給食だより



2024年

雲南市大東給食センター

**今月の
地元食材**

こめ、ぎゅうにゅう、
キャベツ、こまつな
ほうれんそう、ねぎ
たまねぎ、にら、たまご

水曜日		木曜日		金曜日	
1		2 こどもの日献立		3 憲法記念日	
ごはん 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 む 蒸ししゅうまい 幼小2中3 カツオあえ エネルギー (kcal) 幼 510 小 708 中 905		わかめごはん 牛乳 や たり焼きハンバーグ ごまマヨあえ わかたけ 若竹汁 かしわもち エネルギー (kcal) 幼 542 小 675 中 802		憲法記念日 	
6		7		10	
		ごはん 牛乳 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのすじ炒め うめ きやべつのもめかつおあえ とうふ 豆腐となめこのみそ汁		ごはん 牛乳 あ に カツオの揚げ煮 いそか 磯香あえ こうや どうふい 高野豆腐入りみそ汁	
エネルギー (kcal) 幼 小 中		エネルギー (kcal) 幼 491 小 644 中 797		エネルギー (kcal) 幼 517 小 678 中 841	
13		14		17 雲南☆まいもんの日	
ごはん 牛乳 ビーフコロッケ げんまい プチッと玄米サラダ とんじる 豚汁		ごはん 牛乳 や あじのねぎみそ焼き すのもの キャベツの酢の物 じる けんちん汁		ごはん 牛乳 ちやうみあ ホキのお茶風味揚げ きりぼだいこん あ もの 切干大根とツナの和え物 だいさくせん おいしい大作戦みそ汁 エネルギー (kcal)	
エネルギー (kcal) 幼 552 小 690 中 847		エネルギー (kcal) 幼 473 小 593 中 714		エネルギー (kcal) 幼 506 小 659 中 813	
20		21		24	
ごはん 牛乳 なんぼんづ いわしの南蛮漬け あ かつお和え しろ じゃがいものみそ汁		コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム にく かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ コーンポタージュスープ エネルギー (kcal)		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 めかぶあえ にくだんごい 肉団子入りみそ汁 エネルギー (kcal)	
エネルギー (kcal) 幼 473 小 619 中 760		エネルギー (kcal) 幼 501 小 658 中 773		エネルギー (kcal) 幼 515 小 623 中 783	
27		28		31	
カレーライス 牛乳 オムレツ ふくじんづ 福神漬けあえ		ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ ほ だいこん 干し大根のコールスロー はくさい 白菜のしょうがスープ エネルギー (kcal)		ごはん 牛乳 かき揚げ ブロッコリーのおかかあえ とうふ 豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal)	
エネルギー (kcal) 幼 547 小 731 中 885		エネルギー (kcal) 幼 508 小 671 中 832		エネルギー (kcal) 幼 447 小 669 中 753	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標

感謝して食べよう



給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを考えてみましょう。

「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。



雲南☆まいもんの日



17日「ホキのお茶風味揚げ」

新茶の季節がやってきました。この時期のお茶の葉は

うまみが多くやわらかいので、そのまま食べてもおいしいです。

大東町「藤原茶問屋」さんの新茶を今年も使わせていただきます。

17日の「ホキのお茶風味揚げ」は、新茶の粉末を

衣にまぜて、お茶の香りのあげものをお届けします。

令和6年度

5 月

給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (水)	ごはん			米 麦			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		三温糖 片栗粉 中華スープ	ごま油	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ
	蒸ししゅうまい	焼売					
2 (木)	カツオあえ	かつおぶし	わかめ			ほうれん草	キャベツ カリフラワー コーン
	わかめごはん		わかめ	米 麦			
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	ごまマヨあえ	チキンささみ			ごま マヨネーズ	人参 ほうれん草	キャベツ
	若竹汁	かまぼこ 豆腐	削り節 わかめ				たけのこ 玉ねぎ しいたけ
7 (火)	かしわもち			かしわもち			
	ごはん			米 麦			
	豚肉と厚揚げのさけ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		三温糖	ごま油	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ
	きゃべつの梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		小松菜 ほうれん草	キャベツ 切干大根 梅
8 (水)	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし わかめ	じゃがいも		人参	しめじ なめこ
	ごはん			米 麦			
	スパイシーチキン	鶏肉		カレー粉			
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	お豆のポタージュ	ベーコン ミックス豆 豆乳		じゃがいも ルウ 片栗粉	油	人参	玉ねぎ えだまめ
9 (木)	ごはん			米 麦			
	酢豚	豚肉 レバー		片栗粉 三温糖 中華スープ	油	人参 ビーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ
	ほうれん草ともやしのナム	チキンささみ		三温糖	ごま ごま油	ほうれん草 人参	もやし
	中華スープ	豆腐		はるさめ 中華スープ		小松菜 にら チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ
10 (金)	ごはん			米 麦			
	カツオの揚げ煮	かつお		片栗粉 米粉 三温糖	ごま 油		しょうが
	磯香あえ		ちりめんじゃこ のり			ほうれん草	キャベツ もやし
	高野豆腐入りみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし			人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ
13 (月)	ごはん			米 麦			
	ビーフコロッケ	ビーフコロッケ			油		
	ブチッと玄米サラダ			もち玄米 三温糖	ごま 油	ブロッコリー	コーン キャベツ カリフラワー
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく
14 (火)	ごはん			米 麦			
	あじのねぎみそ焼き	あじ みそ		三温糖		ねぎ	しょうが にんにく
	キャベツの酢の物	かまぼこ	わかめ	三温糖		小松菜 人参	キャベツ
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		じゃがいも	ごま油	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
15 (水)	ごはん			米 麦			
	揚げ豆腐のあんかけ	豆腐		三温糖 片栗粉	油	ねぎ	
	いそか和え	かつおぶし	のり			小松菜	キャベツ もやし
	たけのこのみそ煮	豚肉 さつまあげ みそ			油	人参 いんげん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ
16 (木)	カレーうどん	豚肉 かまぼこ	煮干しだし	うどん カレールウ 片栗粉	油	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ
	新玉と豆の焼ナゲット	鶏肉 みそ		三温糖 片栗粉		人参	玉ねぎ えだまめ
	かぼちゃサラダ				ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ 人参 ブロッコリー	コーン
17 (金)	ごはん			米 麦			
	ホキのお茶風味揚げ	ホキ		片栗粉 米粉	油		新茶
	切干大根とツの和え物	ツナフレーク			ドレッシング	ブロッコリー ほうれん草 人参	切干大根
	おいしい大作戦みそ汁	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	煮干しだし わかめ			人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ
20 (月)	ごはん			米 麦			
	いわしの南蛮漬け		いわし	片栗粉 米粉 三温糖	油	人参 ビーマン	玉ねぎ
	かつお和え	かつおぶし				ほうれん草	キャベツ もやし
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ
21 (火)	コッペパン			コッペパン			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	ひじきのマリネ	チキンハム	チーズ 芽ひじき	三温糖	油	ブロッコリー	キャベツ
22 (水)	コーンポタージュスープ	鶏肉 豆乳 シチュールウ		チキンスープ じゃがいも	油	人参 パセリ	コーン 玉ねぎ
	ごはん			米 麦			
	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		三温糖 片栗粉	油		玉ねぎ
23 (木)	りっちゃんのサラダ	チキンハム かつおぶし	昆布	三温糖	油	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン
	カレースープ	ベーコン コンソメ		チキンスープ じゃがいも		人参 小松菜	玉ねぎ セロリ
	スパゲッティミートソース	豚肉 大豆 コンソメ		スパゲッティ 米粉 三温糖	油	人参 トマトケチャップ	玉ねぎ しいたけ グリンピース
	うの花コロッケ	うの花コロッケ			油		
24 (金)	ブロッコリーのマリネ		芽ひじき		油	人参 ブロッコリー	キャベツ コーン
	ごはん			米 麦			
	さばの味噌煮	サバ みそ		三温糖			しょうが
	めかぶあえ		めかぶ			ほうれん草 人参	キャベツ
27 (月)	肉団子入りみそ汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根
	カレーライス	豚肉 コンソメ		米 麦 じゃがいも カレールウ	油	人参	玉ねぎ グリンピース コーン しめじ
	オムレツ	オムレツ					
28 (火)	福神漬けあえ		ちりめんじゃこ		ごま	小松菜 人参	キャベツ 福神漬け
	ごはん			米 麦			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	干大根のコールスロー				ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり キャベツ 切干大根
29 (水)	白菜の生姜スープ	コンソメ		チキンスープ		小松菜 人参 にら	白菜 えのき 玉ねぎ しょうが
	ごはん			米 麦			
	じゃが芋のミートソース	豚肉 大豆 コンソメ		じゃがいも 片栗粉	油	トマトケチャップ	玉ねぎ
	コーンサラダ			三温糖	油	ブロッコリー ほうれん草	コーン キャベツ
30 (木)	コンソメスープ	鶏肉 コンソメ		チキンスープ	油	人参 小松菜	玉ねぎ いんげん
	ごはん			米 麦			
	豚肉と玉ねぎのみそ炒め	豚肉 みそ		三温糖	油	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ
31 (金)	じゃこ昆布あえ		ちりめんじゃこ 昆布			小松菜 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 白菜
	ごはん			米 麦			
	かき揚げ	チキンウインナー		米粉 三温糖 さつまいも	油	人参	玉ねぎ えだまめ 新茶
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし かまぼこ		三温糖		ブロッコリー 人参	キャベツ
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし わかめ			人参 小松菜	玉ねぎ