

5月分 学校給食献立表

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
2	月	中華風おこわ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すまし汁	干しエビ 豚肉 牛乳 ちくわ 鶏卵 あおのり 豆腐 わかめ	米 もち米 油 ごま油 砂糖 小麦粉	ねぎ 干しいたけ にんじん たけの だいこん こまつな
6	金	キャベツとツナのスパゲッティ 牛乳 ポテトグラタン くだもの	ベーコン ツナ 牛乳 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん レモン キャベツ えのきたけ ホールコーン 甘夏みかん
9	月	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げのおひたし	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 米粒麦 油 ごま油 でん粉	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな
10	火	キムチチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ くだもの	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 油 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん キムチ たまねぎ 干しいたけ たけのこ ね コーン チンゲン菜 美生柑
11	水	ガーリックトースト 牛乳 ボルシチ ビーンズサラダ	チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	食パン バター オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ きゅうり だいこん
12	木	かやくごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 田舎汁	大豆 あおのり 牛乳 さわら 豆腐 わかめ 鶏卵	米 油 砂糖 みそ でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが だいこん ねぎ こまつな
13	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の中華漬け	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり
16	月	青菜のチャーハン 牛乳 豆腐入りワンタンスープ ぶどうゼリー	焼豚 鶏卵 牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 麦 油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	こまつな しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲン菜 ぶどうジュース
17	火	ぶどうパン スペイン風オムレツ 牛乳 小松菜とコーンのソテー わかめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏卵 わかめ	ぶどうパン じゃがいも バター 油 砂糖 ごま	たまねぎ ほうれんそう コーン だいこん きゅうり にんじん
18	水	わかめごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ 塩ナムル	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま ぎょうざの皮	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし いら こまつな にんじん
19	木	ごま塩ごはん 牛乳 さんが焼き じゃがバターコーン こんにゃくサラダ	牛乳 むろあじ とびうお 鶏卵 みそ	米 ごま でん粉 ごま油 油 じゃがいも バター こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが コーン きゅうり だいこん
20	金	五目ごはん 牛乳 豚汁 くだもの	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 さといも こんにゃく	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ 甘夏みかん
23	月	ツナピザトースト 牛乳 野菜とチキンのスープ フルーツカクテル	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶
24	火	大豆とじゃこのごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのおかかあえ	大豆 ちりめんじゃこ あおのり 牛乳 鶏肉 さつまあげ かつお節	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく さといも ごま	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ
25	水	五目焼きそば 牛乳 お豆かりんとう くだもの	豚肉 いか えび うすらの卵 牛乳 大豆	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 ごま さつまいも 砂糖	干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ はくさい ちんげん菜 美生柑
26	木	菜めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしのゴマ風味	油揚げ 牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	こまつな しょうが にんじん たまねぎ もやし