



5月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
1 木	たけのごはん 牛乳 さわらの塩麴焼き たこ入り酢みそ和え 豆腐とわかめのすまし汁 柏餅(小中) 子どもの日ゼリー(幼)	行事食 「端午の節句」	牛乳 わかめ	にんじん たけのご	米 さとう	693
			さわら たこ	ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ	かしわもち ゼリー	811
2 金	ごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 磯香和え 糸寒天入りみそ汁	海の恵み 「のり・寒天」	牛乳 のり	にんじん しょうが	米 さつまいも	657
			ぶた肉 寒天	こまつな ねぎ	さとう	793
7 水	麦ごはん 牛乳 さけフライ ウスターソー ス(小袋) 野菜のしょうゆマヨネーズ和え お麩とわかめのみそ汁	赤の食品 「さけ」	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ	米 小麦粉	676
			さけ ちくわ	ねぎ きゅうり たまねぎ	油 おつゆふ ノンエッグマヨネーズ	792
8 木	ハヤシライス 牛乳 青じそドレッシングサラダ オレンジ	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	米 ハヤシルウ	680
			牛肉	たまねぎ キャベツ エリンギ どうもろこし グリーンピース オレンジ	ドレッシング	813
9 金	親子どんぶり 牛乳 いわしのカリカリ揚げ 小松菜とわかめの酢のもの	食事環境の整備	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	米 さとう	658
			とり肉 いわし	ねぎ しいたけ こまつな だいこん	じゃがいも でんぷん 米粉	806
12 月	しょうゆラーメン 牛乳 中華和え 春巻き	料理の名前 「春巻き」	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	米 中華めん	696
			ぶた肉 なた	ねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	油 春巻き ごま油 さとう	808
13 火	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ マゼドアンサラダ 野菜スープ	世界の食事 「アメリカ」	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	米 じゃがいも	791
			ハンバーグ	パセリ えだまめ にんにく どうもろこし しょうが はくさい	でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	964
14 水	クファジューシー 牛乳 シリシリサラダ もずく汁 シークワーサーゼリー	日本全国味めぐり 「沖縄県」	牛乳 かまぼこ	ごぼう しいたけ	米 ごま油	625
			ぶた肉 こんぶ	ツナ もずく たまねぎ	キャベツ シークワーサー さとう	738
15 木	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き おひたし 沢煮椀	健康に良い 食事のとり方	牛乳 さば	しょうが だいこん	米 さとう	658
			みそ ぶた肉	キャベツ ねぎ	ごぼう こんにやく	780
16 金	麦ごはん 牛乳 えびと鶏肉のチリソースかけ 春雨サラダ わかめスープ	世界の料理 「中国」	牛乳 わかめ	たまねぎ チンゲン菜	米 油	662
			えび とり肉	にんにく もやし なら しょうが にんじん キャベツ グリンピース	むぎ 小麦粉 マロニー でんぷん さとう	802
19 月	ソフト麺山吹ソースかけ 牛乳 ツナサラダ 揚げパン(きな粉)	料理の名前 「山吹ソース」	牛乳 きな粉	にんにく マッシュルーム	米 ソフトめん	730
			ぶた肉 大豆	どうもろこし グリンピース たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ	油 カレールウ さとう パン ドレッシング	862
20 火	ホットドック(コッペパン・ロングウインナー・野菜ソテー・ケ チャップ&マスタート(小中)・ケチャップ(幼)) 牛乳 レタスともち麦のスープ ブルーベリークレープ	楽しい食事	牛乳 ウインナー	キャベツ にんじん	米 コッペパン	683
			ベーコン	たまねぎ じゃがいも レタス もち麦 ブルーベリー クレープ	816	
21 水	ピラフ 牛乳 コロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	食事と感謝	牛乳 わかめ	にんにく えだまめ	米 油	660
			とり肉 ぶた肉	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ パセリ どうもろこし ベーコン マッシュルーム	じゃがいも ドレッシング パン粉 小麦粉	787
22 木	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	和食の文化 「だし」	牛乳 みそ	ごぼう たまねぎ	米 ごま油	660
			とり肉 わかめ	れんこん ねぎ 平天 にんじん あぶらあげ かぼちゃ	さとう こんにやく	791
23 金	ごはん 牛乳 かつおの香りあえ たけのこの土佐煮 大根のみそ汁 小魚の佃煮	旬の食材 「かつお」	牛乳 こんぶ	たまねぎ だいこん	米 油	669
			かつお	あぶらあげ えのきたけ みそ しいたけ しらす干し にんじん レモン果汁	でんぷん さとう こんにやく	795
26 月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 切干大根の和え物 じゃが芋のみそ汁	旬の食材 「じゃがいも」	牛乳 さば	切干大根 たまねぎ	米 小麦	651
			あぶらあげ	キャベツ ねぎ こまつな しょうが にんじん	じゃがいも さとう	801
27 火	わかめご飯 牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ ささ身と野菜のサラダ 八女茶ムース	旬の食材 「お茶」	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	米 油	630
			豆腐 揚げ出し豆腐	たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり えのきたけ キャベツ	でんぷん さとう ムース	751
28 水	豚丼 牛乳 カリフラワー入りサラダ さくらんぼゼリー	旬の食材 「さくらんぼ」	牛乳 小きわかめ	たまねぎ にんじん	米 さとう	648
			ぶた肉 魚肉ハム	しめじ ねぎ キャベツ カリフラワー さくらんぼ	ゼリー	768
29 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン コーンサラダ フルーツポンチ	安全と衛生に 気をつけた食事	牛乳 ぶた肉	えだまめ たまねぎ	米 コッペパン	676
			金時豆	にんじん どうもろこし にんにく プロッコリー キャベツ パイン みかん	さとう ゼリー ドレッシング	833
30 金	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりとちりめん酢のもの お麩入りすまし汁	食事のマナー 「正しい箸の持ち方」	牛乳 わかめ	れんこん しいたけ	米 油	666
			とり肉 ちりめん	キャベツ ねぎ きゅうり にんじん	でんぷん おつゆふ さとう	763

※太字は高梁で作られたものです。

☆天候等により献立を変更する場合があります。