



5月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	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	
			体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)		
1 (金)	ハヤシライス オレンジ	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	ブロッコリー キャベツ オレンジ	米 さとうきび粉 ルウ ドレッシング	674 808
7 (木)	麦ごはん 野菜のしょうゆマヨネーズ和え わかめのみそ汁	和食の文化 「だし」	牛乳 わかめ さけ みそ ちくわ あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 むぎ パン粉 小麦粉 さとう 油 おつゆ ノンエッグマヨネーズ	637 770
8 (金)	たけのごはん おかか和え ちまき(小中) 子どもの日ゼリー(幼)	行事食 「端午の節句」	牛乳 わかめ あじ かつお節 とうふ	たけのこ キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう ちまき(小中) ゼリー(幼)	653 768
11 (月)	親子どんぶり いわしのかりかり揚げ 五色和え	食事環境の 整備	牛乳 とりにく たまご いわし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ こまつな きくらげ とうもろこし	米 油 さとう でんぶん 米粉	678 834
12 (火)	ホットドック(コッパン・ロングウインナー・ホイル野菜・ ケチャップ&マスタード(小・中)・ケチャップ(幼)) 牛乳 ミネストローネ ブルーベリータルト	楽しい食事	牛乳 ウインナー とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	パセリ ブルーベリー トマト	パン タルト じゃがいも マカロニ さとう	643 762
13 (水)	ごはん 切り干しのこうご和え 沢煮椀	健康に良い 食事のとり方	牛乳 さわら ぶた肉	切干大根 キャベツ こまつな たくあん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう こんにやく	624 745
14 (木)	クファージュシー 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 ぶた肉 こんぶ ツナ	もずく とうふ さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	米 ごま油 さとう ゼリー	618 741
15 (金)	ごはん 春雨サラダ わかめスープ	世界の料理 「中国」	牛乳 えび とり肉 わかめ	たまねぎ えび にんにく しょうが ねぎ	チンゲン菜 キャベツ もやし にんじん	米 さとう でんぶん 小麦粉 ごま油 油	673 810
18 (月)	ソフト麺の山吹ソースかけ ツナサラダ 揚げパン(きな粉)	料理の名前 「山吹」	牛乳 ぶた肉 ツナ きな粉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	ソフトめん カレー 油 さとう 豆乳パン	785 918
19 (火)	ごはん 磯香和え 糸寒天入りみそ汁	海の恵み 「のり・寒天」	牛乳 ぶた肉 のり あぶらあげ	寒天 みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん	米 さとう さつまいも	677 801
20 (水)	麦ごはん 切り干し大根の酢の物 じゃがいものみそ汁 お茶プリン	旬の食材 「新茶」	牛乳 さば あぶらあげ みそ	しょうが 切干大根 キャベツ	たまねぎ ねぎ にんじん	米 むぎ ごま プリン さとう じゃがいも	688 858
21 (木)	チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ	食事と感謝	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ	グリーンピース キャベツ ブロッコリー マッシュルーム パセリ	米 油 ドレッシング じゃがいも とうもろこし 小麦粉 パン粉	645 771
22 (金)	豚丼 生乳ヨーグルト	赤の食品 「豚肉」	牛乳 ぶた肉 くわわかめ ひじき	ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり たけのこ	米 さとう	655 768
25 (月)	五目うどん ゆかり和え さくらんぼゼリー	旬の食材 「さくらんぼ」	牛乳 とり肉 あぶらあげ かまぼこ	ししゃも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ゆかり さくらんぼ	うどん ゼリー 小麦粉 でんぶん 油	690 866
26 (火)	ごはん マセドアンサラダ 野菜スープ	世界の料理 「アメリカ」	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	ごぼう キャベツ パセリ	米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	784 958
27 (水)	ごはん たけのこの土佐煮 大根のみそ汁	旬の食材 「かつお」	牛乳 かつお こんぶ かつお節	あぶらあげ みそ	たまねぎ パセリ レモン果汁 たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 油 さとう	639 768
28 (木)	コッペパン 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 牛肉 ひよこ豆	たまねぎ にんじん グリーンピース パイン	トマト とうもろこし キャベツ みかん	コッペパン ゼリー さとう ドレッシング にんにく ぶどう	698 864
29 (金)	わかめごはん ささみと野菜のサラダ 八花茶ムース	食事のマナー 「正しい箸の持ち方」	牛乳 わかめ とうふ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	チンゲン菜 しいたけ きゅうり キャベツ	米 でんぶん ムース 油 さとう	646 774

※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。