

5月



 こんだてひょう


日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ ねぎ えのきたけ	
	さばのてりやき	さば		さとう
	じゃがいものそぼろに	とり肉 大豆	にんじん たまねぎ こねぎ	じゃがいも さとう でんぷん 油
2 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ながねぎ	
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油
7 (水)	コッペパン			パン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぷん さとう
	マカロニグラタン	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ トマト	マカロニ さとう 油 小麦粉
	オレンジ		オレンジ	
8 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぷん ごま油
	えびチリ	えび とり肉	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく	さとう でんぷん 油
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
9 (金)	ごもくうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん ほうれんそう★ ねぎ しいたけ	うどん さとう でんぷん
	さつまいもてんぷら			さつまいも 油 小麦粉 でんぷん
	ヨーグルト	ヨーグルト		
12 (月)	しょくパン			しょくパン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ コーン	バター 小麦粉 さとう
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
13 (火)	にくみそどん	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん コーン しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ごま 油
	ほたてのすましじる	ほたて	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも
	にらともやしのあえもの		にら もやし にんじん	さとう ごま油
14 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりスープ	あさり とうふ	にら ながねぎ はくさい えのきたけ	ごま ごま油
	まだらフライ	たら		油 パン粉 小麦粉
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	油 さとう
15 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ながねぎ	
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ピーマン	さとう 油
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう★ もやし にんじん	ごま さとう
16 (金)	アスパラとベーコンのスパゲッティ	ベーコン 白花生 いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	アスパラガス たまねぎ コーン	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム 小麦粉
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	かぼちゃプリン		かぼちゃ	さとう 水あめ

19 (月)	シーフードカレー	ほたて えび いか 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも オリーブ油 小麦粉
	えだまめサラダ	とり肉	えだまめ にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま
	りんご		りんご	
20 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ながねぎ	じゃがいも
	さばのピリからやき	さば		さとう
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい にんじん	さとう
21 (水)	おやこどん	脱脂粉乳 とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう
	はちはいじる	とうふ	しいたけ しょうが	でんぶん
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	切干大根 ほうれんそう★ にんじん もやし	さとう ごま
22 (木)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	ポテとまめのサラダ	大豆 ツナ いんげん豆	コーン	じゃがいも ごま さとう 油
	とうにゅうだいふく	豆乳		さとう もち粉 上新粉 水あめ
23 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ながいものぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	ながいも つきこんにゃく
	かつおフライ	かつお		油 パン粉 小麦粉
	きゅうりのごまみそあえ	みそ	きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが	ごま さとう ごま油
26 (月)	コッペパン			パン
	しろはなまめポタージュ	白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター 小麦粉
	チキンのオープンやき	とり肉		油 パン粉 さとう
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
27 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	マーボーポテト	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ねぎ にんじん たけのこ しょうが にん にく	じゃがいも ごま油 さとう でんぶん
	ひじきのあえもの	ひじき	きゅうり にんじん コーン	さとう ごま油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
28 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん たまねぎ	さとう パン粉
	もやしのごまあえ	みそ	もやし コーン	ごま さとう
29 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりみぞれじる	とり肉	はくさい にんじん ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	
	ぶりのピリからやき	ぶり		油 さとう
	あおなのごまあえ	ひじき	ほうれんそう★ えのきたけ にんじん	さとう ごま
31 (金)	あんかけラーメン	ぶた肉 ほたて	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ラーメン ごま油 でんぶん
	えだまめ		えだまめ	
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	水あめ さとう

今月の長万部食材(予定)は、ほうれん草、エンリッチミニトマトです。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 高校…12日