

5月予定献立表

《今月のめあて》

5月 時間を守って食べよう

令和4年度 5月

給食回数 19 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	吉田うどん (うどん・かけ汁・豚肉・茹で野菜) ひじき煮	○	豚肉 かつお節 ひじき 打ち豆 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま こんにやく	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ	 <p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークも終え、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。</p>
6 金	カレーライス ボイル野菜 中華ドレッシング オレンジ	○	豚肉 レバーソーセージ 打ち豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやくドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし オレンジ	
9 月	スタミナ丼 清汁 美生柑	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 にんじん たけのこ 美生柑	
10 火	はちみつレモントースト ポトフ マカロニソテー いちご	○	レバーソーセージ 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン パター はちみつ じゃが芋 油 マカロニ	レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ いちご	
11 水	スパゲッティミートソース チーズこふき芋 コーン入り野菜ソテー	○	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ジュース ホールトマト パセリ ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	
12 木	ひじきご飯 豆豚汁 いかのから揚げねぎソース かぼちゃのいとこ煮	○	油揚げ ひじき 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 いか 小豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま 里芋 こんにやく でん粉 ごま油	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ かぼちゃ	
13 金	ご飯 ふりかけ 味噌汁 松風焼き れんこんのおかか煮	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 昆布 鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 ごま油 こんにやく	切り干し大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 れんこん さやいんげん	
16 月	ご飯 実だくさん汁 さわちーカレー焼き 肉じゃが	○	豚肉 かつお節 昆布 鯖 チーズ 牛乳	米 こんにやく ごま油 油 砂糖 じゃが芋	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	
17 火	食パン キャロブミルククリーム スープ煮 ほうれん草とチーズの卵焼き	○	牛乳 キャロブ 生クリーム レバーソーセージ 鶏ガラ 卵 スキムミルク 鶏肉 チーズ	パン でん粉 砂糖 パター じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく ほうれん草	
18 水	五目あんかけ焼きそば 豆腐ともやしのスープ 美生柑	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 鶏肉 豆腐 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 美生柑	
19 木	わかめご飯 味噌汁 カツオのうま煮 オレンジ	○	わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 かつお 牛乳	米 ごま油 油 でん粉 砂糖	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	
20 金	タコライス (麦ご飯・タコミート・ボイルキャベツ) わかめスープ マーミナーチャンプルー	○	豚肉 チーズ わかめ 昆布 かつお節 豆腐 ベーコン 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜 たけのこ 生姜	
23 月	麦ご飯 清汁 チーズつくね焼き チューブケチャップ きんぴら煮	○	黒はんぺん わかめ かつお節 昆布 鶏肉 チーズ おから 油揚げ 牛乳	米 押し麦 でん粉 油 こんにやく 砂糖 ごま	長ねぎ 生姜 ごぼう にんじん さやいんげん	
24 火	セルフサンド (コッペパン・コリコリミート) ミネストローネスープ 野菜とじゃこの炒め物	○	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 白いんげん豆 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 でん粉 パスタアルファベット	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト ビュレール ホールトマト トマトジュース ホールコーン もやし 小松菜	
25 水	糰うどん(うどん・つけ汁・糰野菜) ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ	
26 木	焼き豚チャーハン 卵スープ ししゃも焼き 甘酢野菜あんかけ 甘夏	○	豚肉 卵 鶏ガラ ししゃも かつお節 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんじん 大豆 もやし 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 甘夏みかん	
27 金	ドライカレーライス ボイル野菜 和風ドレッシング 美生柑	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 こんにやくドレッシング	レーズン 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム りんご にんにく 生姜 トマトビュレール キャベツ もやし 小松菜 美生柑	
30 月	ご飯 けんちん汁 あじフライ 中濃ソース じゃが芋のそぼろ煮	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 あじ 鶏肉 牛乳	米 こんにやく ごま油 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	にんじん 長ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 生姜	
31 火	食パン ABCスープ シーフードグラタン オレンジ	○	鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ えび ほたて いか ベーコン 牛乳 チーズ	パン じゃが芋 パスタアルファベット 油 マカロニ パター 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく マッシュルーム オレンジ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく質 35.5g 脂質 26.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



子ども達に人気のメニューや給食の情報を発信しています。市HP又は財団HPよりご覧ください。