



# 5月予定献立表

《今月のめあて》






## じかんをまもってたべよう



令和5年度 5月

給食回数 20 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	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)	
1 月	やきうどん ごもきんぴら ミニトマト	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま	こまつな たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ミニトマト	5月になると蒸し暑い日が増えてきますので、水分をこまめにとりましょう。 給食の汁物には、汗で失った塩分や水分、ミネラル類を補う役目もあります。  ☆8日 ぎせい豆腐 くずした豆腐に炒めた野菜・調味料・卵を混ぜ合わせて、鉄板にながしオープンで焼きます。豆腐を使って卵焼きのように見せることから「擬製(まねて作ったという意味)」という名がつけられたと言われています。  ☆9日 そら豆 生のそら豆を塩ゆでします。初夏を知らせる旬の食べ物です。  ☆17日ベトナム46(フォーティシックス) 第六中学校の生徒さんが考えたメニューです。米粉のフォーが入ったスープです。4(フォー)は米粉の麺。6(シックス)は六中の六をとって命名したそうです。  ☆24日チキンパルミジャーナ イタリア料理の一つです。鶏肉にチーズと衣をつけて油で揚げ、トマトソースをかけます。 
2 火	むぎごはん てっかみそ みだくさんじる ししゃもやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	ヨ	だいず みそとりにく かつおぶし こんぶ ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく ごま	にんじん こまつな ながねぎ しめじ だいこん ごぼう れんこん にんにく	
8 月	むぎごはん みそしる ☆ぎせい豆腐 はるキャベツのソテー	○	みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ ぶたにく ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ グリーンアスパラ あかピーマン	
9 火	タンタンとうにゅうつけめん じゃがいものそばろに ☆そらまめ	○	ぶたにく みそ とうにゅう じゃがいも ぶたがら とりにくぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ながねぎ もやし にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ さやいんげん そらまめ	
10 水	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) コーンスープ やさしいツナのソテー	○	レバーソーセージ とりにくとりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ	パン あぶら こむぎこ パター ごまあぶら	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ ほうれんそう にんじん	
11 木	ゆかりごはん かきたまじる さわらのからあげねぎソース かぼちゃそばろに	○	たまご とうふ かつおぶし こんぶ さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ゆかりこ ながねぎ こまつな かぼちゃ しょうが	
12 金	ジャージャン豆腐どん チャブチエ デコボン	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが こまつな たまねぎ デコボン	
15 月	しおにく豆腐どん ビーフソテー	○	ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフ ごまあぶら	キャベツ ながねぎ にら にんじん にんにく きくらげ たけのこピーマン しょうが	
16 火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき みしょうかん	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト みしょうかん	
17 水	セルフサンド (コッペパン・チリコンカン) ☆ベトナム46(フォーティシックス) やさしいつぶりマカロニソテー	○	きんときまめ ぶたにく とりにくとりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう フォー マカロニ	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト にんじん もやし こまつな キャベツ パセリ	
18 木	たきこみいなりずし みだくさんじる とりのてりやき	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし とりにくぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こんにやく ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん かんぴょう ながねぎ しめじ だいこん ごぼう	
19 金	ごはん もずくかきたまスープ まつかぜやき ひじきのあまからいため	○	たまご もずく こんぶ かつおぶし とりにく とうふ だいず みそ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく	ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん キャベツ しょうが	
22 月	むぎごはん ☆うめひじきふりかけ すましじる さばのたつたあげ うちまめいりやさいソテー	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ こんぶ さば うちまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごま さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら	うめ ながねぎ こまつな にんじん しょうが もやし キャベツ ホールコーン	
23 火	かてうどん(うどん・かて・つけじる) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みしょうかん	
24 水	かしわおれパン ☆チキンパルミジャーナ トマトソース しろいんげんまめとベーコンのスープ アスパラとぶたにくのいためもの	○	とりにく チーズ しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら ぶたにくぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ キャベツ ホールコーン セロリ グリーンアスパラ しょうが	
25 木	わかめごはん すましじる あつやきたまご たけのことふきのにつけ	○	わかめ かつおぶし こんぶ たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おふ あぶら さとう こんにやく	えのきたけ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん にんじん たけのこ ふき	
26 金	レバーソーセージピラフ サンラータン さけのマリネ	○	レバーソーセージ とりにくたまご とりがら ぶたがら さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ ホールコーン もやし ながねぎ ほししいたけ こまつな しょうが パセリ	
29 月	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はるさめ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
30 火	ソースやきそば なまあげのピリカラに メロン	○	ぶたにく あおのり なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが ながねぎ ほししいたけ にんにく メロン	
31 水	かしわおれパン だしいずりハンバーグバーベキューソース きゃべつとウィンナーのスープ さんしょくに	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ りんご にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールコーン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

616kcal

たんぱく質

29.0g

脂質

22.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。