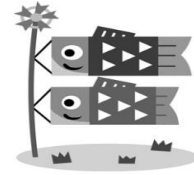




# 5月予定献立表

《今月のめあて》

## 5月 じかんとまもってたべよう



令和6年度 5月

給食回数 21 回

北町調理場

日 曜	こ ン 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 水	ちゅうかちまき ワンタンスープ あげボールとだいのこにもの	○	こんぶ ぶたにく ほたてがい とりにく かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほししいたけ にんじん しょうが たけのこ もやし キャベツ ながねぎ だいこん グリンピース	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。
2 木	むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがやきはるさめソー	○	こうやどうふ わかめ みそ こんぶ かつおぶし ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	こまつな ながねぎ しょうが もやし にんじん たけのこにら	
7 火	きょうふうやさいうどん まっちゃんケーキ ひじきに	○	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ うちまめ	うどん あぶら さとう こむぎこ パター あまなつう	にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな	
8 水	しょくパン キャロブミルククリーム ポトフ やさいとツナのソー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく ぶたがら とりがら ツナ	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ほうれんそう ホールコーン	1日 ちゅうかちまき こどもの日のお祝いに、調理場で中華ちまきを 作ります。竹の皮で、もち米を三角形に包んで蒸 します。独特の竹の香りがする一品です。
9 木	スタミナどん あつあげのごもくいため	○	ぶたにく なまあげ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな	
10 金	あわごはん とりごぼろじる さばのごみソースかけ みそバターにくじゃが	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう じゃがいも パター	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ だいこん たまねぎ ホールコーン グリンピース	
13 月	むぎごはん うめひじきふりかけ みそしる ぶたにくのかりんとうあげ きりばしだいこんのきんぴら	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり みそ こんぶ ぶたにく とりにく 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 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しょうが きりばしだいこん れんこん ごぼう さやいんげん	10日 みそバター肉じゃが 肉じゃがをみそバター味にアレンジして提供しま す。食欲が増す一品です。
14 火	タンタンとうにゅうつけめん (めん・つけじる) じゃがいものそぼろに そらまめ	○	ぶたにく みそ とうにゅう ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも あぶら 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 こまつな そらまめ	
15 水	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) ABCスープ スペインふうオムレツ	○	レバーソーセージ とりにく ぶたがら とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん パスタ じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな マッシュルーム にんにく ピーマン あかピーマン パセリ	14日 そらまめ そらまめは初夏を知らせる野菜です。今が一番 おいしい季節です。まめのまわりの薄皮には食 物繊維がたっぷり含まれているので、やわらか い物は薄皮ごと食べることができます。食物繊維 には便秘を予防する効果があります。
16 木	むぎごはん みだくさんじる メルルーサのなんぼんづけ キャベツとじゃこのソー みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ メルルーサ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ こんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ しめじ だいこん ごぼう たまねぎ ホールコーン キャベツ にんにく みしょうかん	
17 金	しおにどうふどん ビーフンソー ミックスフルーツ	○	ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら	キャベツ ながねぎ にら セロリ にんにく もやし たまねぎ こまつな ミックスフルーツ	15日 セルフサンド コッペパンにトマトカレー味に味付けしたレバー ソーセージをはさんで食べます。 レバーの独特の香りが少なく食べやすいです。 レバーソーセージには、子供の成長に必要な鉄 分を多く含んでいます。
20 月	むぎごはん みそしる カツオのからあげ アスパラとキャベツのソー	○	とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	だいこん こまつな にんにく しょうが グリーンアスパラ たまねぎ ホールコーン キャベツ	
21 火	ほうれんそうとえびの クリームスパゲティ やさいソー	○	えび ベーコン ぎゅうにゅう ぶたがら とりがら チーズ ハム	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム もやし キャベツ こまつな	20日 カツオのからあげ 旬のカツオをしょうゆや生姜で下味をして油でカ リッと揚げます。 5月のかつおは、初鰹と呼ばれ、身が引き締まっ ていて脂は少なめ。赤身が多いからさっぱり食 べられます。
22 水	かしわおれパン しろいんげんまめとベーコンのスープ とりのでりやき たまごときゃべつのためもの	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく たまご ぶたがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく パセリ にんじん きくらげ しょうが	
23 木	あわごはん はるさめスープ くろはんぺんのフライ ちゅうのうソース じゃがいもソー	○	とりにく かつおぶし こんぶ くるはんぺん ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ ピーマン	
24 金	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ だいたずいかのごまがらめ	○	ぶたにく たまご ぶたがら とりがら いか だいたず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ クリームコーン ホールコーン たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく りんご レモン	
27 月	あわごはん とうふのスープ ぶたにくのしちみやき かぼちゃにメロン	○	わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんじん もやし ながねぎ かぼちゃ メロン	28日 みそつけめん みそ味のつけ汁に中華めんをつけて食べます。 子供に人気のつけめんです。
28 火	みそつけめん(めん・つけじる) ぶたのかにく しろいんげんまめとパインのあまに	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま	もやし たけのこ にんじん ホールコーン にら ながねぎ にんにく しょうが バインアップル	
29 水	セルフサンド (コッペパン・チリコンカン) ホワイトシチュー やさいソー	○	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター でんぶん	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールコーン にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	31日 鉄火みそ 鍋にみそ、砂糖、みりん、炒り大豆を入れ、弱 火にかけ焦げないように練ります。 みそは火かけすることで、香ばしくなります。 ごはんが進む一品です。
30 木	レバーソーセージピラフ たまごスープ さけのマリネふう	○	レバーソーセージ とりにく たまご ぶたがら とりがら さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン はくさい こまつな しょうが パセリ	
31 金	むぎごはん てっかみそ すましじる あじのフライ ちゅうのうソース ひじきいため	○	だいたず みそ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ あじ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら	だいこん たけのこ ホールコーン にんじん こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース ※材料は全てを表示しているわけではありません。  
 月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.8g