

令和5年5月 学校給食予定献立表

日	よ	日	こんだてめい		しょくひんめい				エネルギー kcal
					赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1	月	ごはん	牛乳	ひき肉と野菜のチャブチェ中華スープ	牛乳 ぶた肉 とうり肉 ほぐしささみ 豆腐 わかめ	パブリカ たまねぎ こまつな にんにく しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	米 マロニー 油 さとう ごま油	601	
2	火	ごはん	〆	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 春にんじんのしりしり	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ たまご ツナ	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが にんじん	米 じゃがいも さとう 油	672	
8	月	ごはん	〆	さばのみぞれかけ わかめあえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば わかめご飯の素 ぶた肉 大豆 ちくわ	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン	米 さとう 油 ごま油 ごま	673	
9	火	ごはん	〆	野菜炒め 春巻き 小松菜ともやしのあえ物	牛乳 ぶた肉 春巻き	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ チンゲンサイ こまつな もやし	米 油 さとう ごま油	687	
10	水	カレー ピラフ	〆	豆乳シチュー だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 とうり肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ クリームコーン だいこん きゅうり えだまめ	米 油 じゃがいも ホワイトルウ かんきつドレッシング	600	
11	木	ごはん	〆	親子丼 春キャベツのツナ塩昆布あえ	牛乳 とうり肉 かまぼこ たまご ツナ 塩昆布	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	604	
12	金	ごはん	〆	豆腐の中華風煮 すだち酢ナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ こまつな もやし すだち酢	米 油 さとう でんぶん ごま油	611	
15	月	ごはん	〆	ささみフライ おひたし かきたま汁	牛乳 ささみフライ かまぼこ 豆腐 たまご	はくさい こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	米 油 さとう	606	
16	火	ごはん	〆	とうり肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 とうり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ちりめん わかめ	たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり	米 油 さとう	606	
17	水	少なめ 菜めし	〆	野菜たっぷり焼きビーフン 切り干し大根の中華あえ	牛乳 ぶた肉 えび ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ 切り干しだいこん もやし こまつな パブリカ チンゲンサイ 菜めしの素	米 油 ごま油 香味中華ドレッシング ビーフン	625	
18	木	ごはん	〆	ホキのフライ ポイルキャベツ バックソース 豚汁	牛乳 ホキフライ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも	609	
19	金	ごはん	〆	ハンバーグケチャップソース 春キャベツの和風ポトフ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	米 さとう 油 じゃがいも	672	
22	月	ごはん	〆	韓国風肉じゃが 新ごぼうのサラダ	牛乳 ぶた肉 ほぐしささみ	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく はくさいキムチ漬け えだまめ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	639	
23	火	ごはん	〆	キャベツメンチカツ ひじきのいため煮 豆腐のみそ汁	牛乳 ひじき ぶた肉 キャベツメンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく はくさい こまつな ねぎ	米 ごま油 さとう	630	
24	水	麦 ごはん	〆	ハヤシライス ナタデココ入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも ハヤシルウ ドミグラスソース ナタデココ	616	
25	木	ごはん	〆	筑前煮 いわしのおかか煮 ゆかりあえ	牛乳 とうり肉 ちくわ いわしのおかか煮	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん はくさい 赤しそ	米 油 さとう	628	
26	金	ごはん	〆	唐揚げと揚げじゃがのみそコチソース にらと春雨のスープ	牛乳 とうり肉 みそ	にら にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	米 じゃがいも でんぶん 油 さとう はるさめ	643	
29	月	ごはん	〆	マーボー豆腐 バンバンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ほぐしささみ わかめ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 油 さとう ごま油 でんぶん バンバンジードレッシング	636	
30	火	炊き込み風 ごはん	〆	ふしめん汁 小松菜とれんこんのごまあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうり肉 かまぼこ	しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな れんこん	米 油 さとう ふしめん ごま	613	
31	水	ごはん	〆	野菜あんかけ丼 ポークしゅうまい きゅうりの香味漬け	牛乳 ぶた肉 ほぐしささみ ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ こまつな しょうが きゅうり レモン にんにく	米 油 ごま油 でんぶん さとう	609	

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

石井町産の野菜 5月の石井町産の野菜は、きゅうり、たまねぎです。

規則正しい生活せ!

(小学校 中学年基準)