

# 5月 こんだて

2(月) ごはん  
ピザ風ハンバーグ  
ポテトサラダ  
小松菜とわかめのスープ

こんだて  
6(金) 二汁のうどん  
とり汁のうめまよやき  
おかかあえ  
湯葉のすまし汁  
かしわもち

9(月) ごはん  
根菜メンチカツ  
アーモンドあえ  
マーボー豆腐

10(水) カニカニこんだて  
ひみこめし  
コロコロかみかみステーキ  
ごぼうサラダ  
チンゲン菜のスープ

11(木) おいもスッパ  
家康ごはん  
生手しらすの唐揚げ  
めかぶあえ  
三根五菜みそ汁

12(木) ごはん  
ささみのコーンアゲやき  
かぼちゃサラダ  
野菜スープ

13(金) ごはん  
高野豆腐とイカの揚げ煮  
ごま酢あえ  
すいとん汁

16(月) ごはん  
石見ポークのえごまみそやき  
ミルクおから  
豆腐のすまし汁

17(火) ごはん  
さばの塩焼き  
油揚げとかつお節のサラダ  
かきたま汁

18(水) 陸上大会応援こんだて  
ごはん  
納豆春巻き  
月巻つくりサラダ  
ごぼうアツぷり豚汁

19(木) ごはん  
豆腐ボール  
ひじきと大豆の揚げ煮  
小松菜ともやしのスープ

20(金) ごはん  
チンジャオロース  
花野菜サラダ  
春雨スープ

23(月) ハヤシライス  
じゃがおくん  
グリーンサラダ  
香りんごゼリー

24(火) ごはん  
えごまにまじやき  
パリパリ揚げ  
筑前煮

25(水) きびの揚げパン  
八宝菜  
ひじきとじゃこのカリカリサラダ

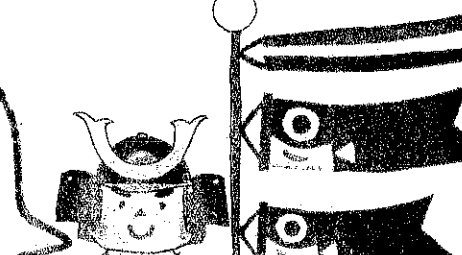
26(木) えごまめごはん  
さじのまよネーズやき  
ごまあえ  
じゃがいものみそ汁

27(金) 親子うどん  
イカリウライ(4:20, 中3)  
えごまの元氣サラダ  
えごま茶蒸しパン

30(月) ごはん  
蒸ししゃも  
(4:20, 中3)  
バンサンスー  
厚揚げスープ

31(火) ごはん  
さばのみそ煮  
おからサラダ  
沢煮椀

牛乳は毎日つきます  
今日の栄養価  
小学校 654 kcal (中3年)  
中学校 811 kcal



# 5月 給食こんだて

★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2	月	ごはん ピザ風ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜とわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり しめじ もやし	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	ハンバーグに手作りのピザソースとチーズをのせてオープンで香ばしく焼きまます☆
6	金	たけのこごはん【こどもの日献立】 とり肉のうめマヨやき おかかあえ 湯葉のすまし汁 かしわもち	とりにく あぶらあげ かつおぶし ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほうれんそう ねぎ	たけのこ うめ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ じょうしんこ あずき さとう	マヨネーズ	1日遅れですがこどもの日献立です(๑)たけのこは成長がとても早いので子どもの成長を願ってこどもの日に食べられます!
9	月	ごはん 根菜メンチカツ アーモンドあえ マーボー豆腐	ぶたにく どうぶ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん こまつな	キャベツ れんこん たまねぎ しょうが ごぼう にんにく	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら アーモンド	マーボー豆腐に使う豚ひき肉は石見ポークです! 8mmの粗挽きにしてもらうので食べごたえあり☆
10	火	ひよこめし【カミカミ献立】 コロコロかみかみステーキ ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ごぼう しめじ きゅうり	こめ げんまい さとう	あぶら マヨネーズ	2cmくらいのサイコロに切った牛も肉は赤身が多く噛み応えがあります☆よく噛んでください!
11	水	家康ごはん【おむかすキッチン献立】 生干しカレーの唐揚げ めかぶあえ 三根五菜みそ汁	かれい さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	「めかぶ」は「わかめ」の根元の部分です(๑)フコイダンというぬめりのもとはおなかスッキリ効果あり!
12	木	ごはん ささみのコーンフレークやき かぼちゃサラダ 野菜スープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ コーンフレーク	マヨネーズ	ささみにコーンフレークをつけて香ばしく焼きまます☆マヨネーズを接着剤代わりにしますよ!
13	金	ごはん 高野豆腐とイカの揚げ煮 ごま酢あえ すいとん汁	こうやどうぶ いか ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	アロココリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう しめじ	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら アーモンド ごま	すいとんとは小麦粉に水を加えてこねて団子にしたものです☆野菜たっぷりのお汁でいただきます!
16	月	ごはん 石見ポークのえごまみそやき ミルクおから 豆腐のすまし汁	ぶたにく みそ おから とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	えごま あぶら	プチプチとした食感のえごまを使った味噌ダレを石見ポークのロース肉にかけてこんがり焼きまます☆
17	火	ごはん さばの塩やき 油揚げとかつお節のサラダ かきたま汁	さば たまご あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら	ふわふわの卵がきれいなかきたま汁はとろみをつけることが上手に作るコツです(๑)
18	水	ごはん【陸上大会応援献立】 納豆春巻き 勝つりサラダ ごぼうたっぷり豚汁	なっとう かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	ねぎ にんじん	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう しめじ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	陸上大会で粘り強く勝てるようにと思いをこめてつくります!頑張ってくださいね☆
19	木	ごはん 豆腐ボール ひじきと大豆の炒め煮 小松菜ともやしのスープ	どうぶ とりにく たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら いんげん こまつな	たまねぎ もやし しめじ	こめ でんぶん パンこ さとう	あぶら ごま	豆腐ボールは外はカリカリで中はふわふわの食感がおいしいです☆大豆の栄養満載献立です!
20	金	ごはん チンジャオロースー 花野菜サラダ 春雨スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら アロココリー チンゲンサイ	にんにく きゅうり しろねぎ たけのこ どうもろこし しめじ カリフラワー	こめ さとう はるさめ	あぶら	チンジャオロースーはよく牛肉を使って作られますが豚肉でもおいしくできよ(๑)
23	月	ハヤシライス じゃが丸くん グリーンサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えだまめ アロココリー トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	こめ おぎ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	人気のじゃが丸くんは蒸してつぶしたじゃが芋にチーズとささみを混ぜて丸めて油で揚げます!
24	火	ごはん えごまたまごやき バリバリ漬け 筑前煮	たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん キャベツ たけのこ きゅうり ごぼう こんにやく	こめ さとう	えごま ごま あぶら	えごま入りの卵焼きです! 家庭では簡単な卵料理でも大量調理の現場ではとても大変です!
25	水	きなこ揚げパン 八宝菜 ひじきとじゃこのカリカリサラダ	きなこ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン アロココリー	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ たけのこ きゅうり	パン さとう でんぶん	あぶら アーモンド ごまあぶら	久しぶりの揚げパンです! 食べる時に手が汚れるのでお箸で食べると良いですよ☆
26	木	えだまめごはん さごしのマヨネーズやき ごまあえ じゃがいものみそ汁	さごし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	えだまめ パセリ ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	さごしは大きく成長するとさわらと呼ばれます(๑)成長すると名前が変わる魚を出世魚と言います☆
27	金	親子うどん イカリングフライ(小:2コ、中:3コ) えごマンの元気サラダ えご葉茶蒸しパン	とりにく たまご かまぼこ いか ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アロココリー	えのきたけ たまねぎ キャベツ	うどん パンこ こむぎこ さとう	えごま えごまあぶら オリーブオイル	えごま満載献立です☆えごまは「じゅうねん」とも呼ばれます! 食べる時十年長生きできるとか(๑)
30	月	ごはん 蒸ししゅうまい(小:2コ、中:3コ) パンサンスー 厚揚げスープ	ぶたにく たまご ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな カラピーマン にら ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	パンサンスーは中国料理で細く千切りにした材料を使うのが特徴です! 人気の副菜ですよ☆
31	火	ごはん さばのみそ煮 おからサラダ 沢煮椀	さば みそ ぶたにく おから ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ もやし ごぼう たけのこ	こめ さとう	マヨネーズ	人気の汁物のひとつ沢煮椀は千切りにした具を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ!