

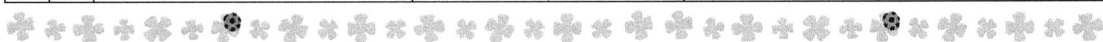


5月給食こんだて



★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	
1	木	ごはん 石見ポークの黒酢玉ねぎソース キャベツとひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	黒酢を使って作るソースは独特の風味で奥深い味わいで☆焼いた石見ポークにかかえますよ🍴
2	金	ゆかりごはん 【こどもの日献立】 ししゃもの天ぷら ごまあえ 若竹汁 かしわもち	ししゃも かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	あかしそ キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ もちきび もちあわ むぎ アマランサス こむぎこ もち さとう あずき	あぶら ごま マヨネーズ	少し早いですがこどもの日献立です🍴たけのこは成長がとても早いので、日本では子どもの成長を願ってこどもの日に食べる習慣があります！
7	水	ごはん ピザ風ハンバーグ マンナンサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン トマト こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく しめじ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	「マンナン」とは、こんにゃくの成分である「グルコマンナン」からきています。プルプルのこんにゃくを使ったサラダです！
8	木	ごはん さばの塩やき みそマヨあえ のっぺい汁	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	こめ さとう さいいも でんぶん	マヨネーズ	味噌とマヨネーズを合わせただけでビックリするくらい野菜がもりもり食べられる味付けになります🍴
9	金	ごはん タンドリーチキン スナップえんどうのサラダ キャベツのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	スナップえんどう にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	タンドリーチキンは、カレー粉を加えたヨーグルトに鶏肉を漬けて焼いた料理です！
12	月	ごはん 島根のアジフライ 海藻サラダ じゃが芋のみそ汁	アジ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん ねぎ パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	島根県沖で水揚げされた「マアジ」を使ったフライです🍴ほんのりカレー風味で食欲がわく味付けですよ☆
13	火	ごはん てりやき豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	とうふ ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ きゅうり こんにゃく ごぼう	こめ でんぶん さとう	マヨネーズ ごま	豆腐を使ってふわっとやわらかいハンバーグを作ります☆甘じょっぱいテリヤキ味にしますよ！
14	水	ごはん チキンチキンごぼう ほうれん草のナムル 豆腐の赤だし	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ニラ	もやし たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	チキンチキンごぼうには鶏のもも肉とむね肉の2種類を使います！食べ比べてみてくださいね🍴
15	木	元気どんぶり 梅ドレッシングサラダ たまごスープ	ぶたにく だいち ツナ たまご	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ニラ ねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく しょうが きゅうり うめ しめじ だいこん たけのこ	こめ でんぶん さとう はちみつ	あぶら えごま えごまあぶら ごま	石見ポークのひき肉と大豆を使ってスタミナ満点の丼にします🍴エゴマ焼き肉のタレで味付けしますよ☆
16	金	ごはん さわらのケチャップまみれ ごま酢あえ お麩のすまし汁	さわら みそ ちくわ ふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	しょうが きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら	唐揚げにした鱈にケチャップと味噌で作った特製ソースをからめまします☆ご飯が進みますよ！
19	月	クファージュシー しゅうまい にんじんシリシリサラダ 美ら海もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん えだまめ チンゲンサイ カラーピーマン	しいたけ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	沖縄がテーマの献立です☆クファージュシーは昆布と豚肉が入った旨味たっぷりの炊き込みご飯です🍴
20	火	ごはん ホキのマリネ きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし しめじ たけのこ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ホキという魚は白身魚です！臭みもなく、身がやわらかくて食べやすいので、魚が苦手な人も挑戦しやすいですよ🍴
21	水	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 ひじき入りたまごやき おかかマヨあえ キムチスープ	たまご かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい こんにゃく もやし しいたけ ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	食物繊維をたっぷりとることはもちろんですが、よく噛んで食べることもおなかスッキリ快便につながりますよ★
22	木	親子どんぶり ごまボン酢あえ キャロットケーキ	たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ もやし	こめ さとう こむぎこ むぎ	ごま ごまあぶら バター	キャロットケーキを手作ります！人参のやさしい甘さがおいしいですよ☆
23	金	野菜たっぷりみそラーメン 揚げぎょうざ ポテトサラダ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ニラ ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし にんにく しょうが きゅうり たけのこ	ちゅうかめん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	麺類はどうしても野菜が不足しがちになりますが、給食では野菜をたっぷり入れて作りますよ！
26	月	ごはん 石見ポークのみそ漬けやき れんこんサラダ えのきの赤だし	ぶたにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく れんこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま	生姜とにんにくをきかせた味噌ダレに漬けこんだ石見ポークをこんがり焼きます🍴ご飯が進む味付けですよ！
27	火	わかめごはん 生干しカレイの唐揚げ 梅こんぶあえ 豆乳仕立ての豚汁	カレイ ツナ みそ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり うめ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	鰯の頭とヒレはカリカリに揚げているので食べられますよ🍴子どもたちの中には中骨まで食べる強者もおられます！
28	水	ごはん 納豆春巻き ドレみそサラダ かきたま汁	なっとう みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ ブロッコリー トマト にんじん ほうれんそう	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	パリッと揚げた納豆春巻きは人気の料理です☆手間がかかりますが、調理員さんが頑張って包んで下します！
29	木	ごはん さけのオイマヨやき えごまあえ あさりのみそ汁	さけ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ さとう	マヨネーズ えごま	オイスターソースとマヨネーズを混ぜて作るオイマヨソースを北海道産の鮭にかけてオープンで焼きます🍴
30	金	和風アーリオオーリオ かぼちゃのキッシュ マセドアンサラダ	とりにく ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン ピーマン ほうれんそう かぼちゃ にんじん	にんにく しめじ たまねぎ えのきたけ きゅうり	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブオイル バター マヨネーズ	アーリオオーリオとはにんにく(アーリオ)とオリーブオイル(オーリオ)を使ったパスタのことです🍴



5月 こんだて

1 (木) ◎ ゴはん いわさ 石見ポークの黒酢玉ねぎソース キャベツとひじきのマリネ あめ 厚揚げのみそ汁	2 (金) ◎ やかりゴはん ししゃもの天ぷら(2尾) ごまあえ わかめ汁 かしわもち こどもの日 こんだて	7 (水) ◎ ゴはん ピザ風ハンバーグ マノンサラダ コンソメスープ
8 (木) ◎ ゴはん さばの塩焼き みそマヨあえ のっぺい汁	9 (金) ◎ ゴはん タンドリーチキン スタップえんどうのサラダ キャベツのスープ	12 (月) ◎ ゴはん 真井良のアジフライ 海藻サラダ じゃが芋のみそ汁
13 (火) ◎ ゴはん てりやき豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	14 (水) ◎ ゴぼう チキンチキンゴぼう ほうれん草のナムル 豆腐の赤だし	15 (木) ◎ ぜん 元気どんぶり 梅ドレッシングサラダ にまじスープ
16 (金) ◎ ゴはん さわらの ケチャップまめれ ごまあえ お麦のすまし汁	19 (月) ◎ クワジューシー しゅうまい(小20、中30) にんじんシリシリサラダ 美ら海もずくスープ	20 (火) ◎ ゴはん ホキのマリネ さんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁
21 (水) ◎ ゴはん ひじき入りにまじやき おかかマヨあえ キムチスープ おなか スッキリ こんだて	22 (木) ◎ おやニ 親子どんぶり ごまポン酢あえ キャロットケーキ	23 (金) ◎ やみ 野菜たっぷり みそラーメン あめ 厚揚げぎょうざ(小20、中30) ポテトサラダ
26 (月) ◎ ゴはん いわさ 石見ポークの みそ煮つけやき れんこんサラダ えのきの赤だし	27 (火) ◎ わかめ ゴはん 生手しかりの唐揚げ 梅こんぶあえ 豆乳はちまんの豚汁	28 (水) ◎ ゴはん 糸内豆春巻き ドレみそサラダ かきたま汁
29 (木) ◎ ゴはん さけのオイロマやき えごまあえ あさりのみそ汁	30 (金) ◎ お 和風アーリオオーリオ かしわちやのキンシユ マセドアンサラダ	今日の栄養価 ① 646 kcal ② 801 kcal