

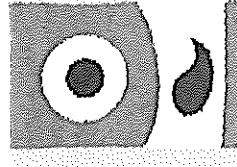
5月給食こんだて

★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	無糖質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	あぶら	たんぱく質	
1	金	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	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんにく きゅうり ごぼう	こめ さとう	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す☆焼き肉の石見ポークにかけますよ★
7	木	ごはん ホキのパン粉やき 莖ワカメのきんぴら のっぺい汁	ホキ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	いんげん にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう	こめ さとう さといも てんぷん	ごまあぶら ごま マヨネーズ	莖ワカメはコリコリとした食感です！ごぼうと一緒にきんぴらにしますよ☆ご飯にそえてモリモリ食べてくださいね！
8	金	ゆかりごはん【こどもの日献立】 ししやもの天ぷら ごまあえ 若竹汁 こどもの日ゼリー	ししやも 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	あかしそ キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ ごま マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	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！
11	月	クアアジュシー 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 カラピーマン	しいたけ にんにく ざりほしだいこん たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	しいたけ にんにく ざりほしだいこん たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	沖縄がチーマーの献立です☆クアア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●
12	火	ごはん さげのキャップやき えごまナムル じゃが芋のみそ汁	さげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン こまつな にんじん カラピーマン	もやし だいこん たまねぎ しいたけ	もやし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう	えごま マヨネーズ ごまあぶら	えごま マヨネーズ ごまあぶら	雞の上に味噌マヨネーズで味付けした玉葱とピーマンをのせて、チーズをかけてオーブンで焼きます●
13	水	野菜たっぷりみそラーメン 鶏の唐揚げ ハンサンソース	ぶたにく みそ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき あおのり チーズ	チンゲンサイ にんじん ねぎ カラピーマン	きくらげ たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	きくらげ たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こめ さとう てんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	ラーメンなどの麺類はどうしても野菜が不足しがちになってしまいます☆給食では野菜を主役に作りますよ！
14	木	ごはん しらすと海苔のたまごやき ひじきの炒め煮 月菜汁	たまご とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき あおのり チーズ	にんじん こまつな えだまめ いんげん	たまねぎ だいこん えのき	たまねぎ だいこん えのき	こめ さとう もち	ごまあぶら ごま	ごまあぶら ごま	しらす干しとチーズでカルシウム強化した卵焼きです☆成長期の皆さんには積極的に摂ってほしい栄養素のひとつです！
15	金	ごはん チキンチキンごぼう 塩ナムル あさりの赤だし	とりにく どうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにやく	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ごまあぶら ごま あぶら	チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです☆甘い味付けがポイントです◎
18	月	ごはん さばのみそ煮 ゴマネーズあえ 沢煮焼	さば ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゃべつ もやし えのき ごぼう	きゃべつ もやし えのき ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ ごま	マヨネーズ ごま	人気の汁物のひとつ沢煮焼は千切りにした具材を使うのが特徴です☆だしをきかせて作りますよ◎
19	火	チーズ揚げパン ささみと卵のごちそうサラダ ミネストローネ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん えだまめ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	あぶら ごま	揚げパンに使う粉チーズは給食用の特別なものです☆香りが強いのでチーズが苦手な人も食べやすいですよ！
20	水	ごはん チキンのフレックやき ケチャップ炒め ニラともやしのスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン カラピーマン チンゲンサイ ニラ	たまねぎ キャベツ もやし	たまねぎ キャベツ もやし	こめ パン コーンフレーク	マヨネーズ あぶら	マヨネーズ あぶら	コーンフレークを衣にして焼いた鶏肉は、粉チーズの風味がアクセントになっていきます☆副菜のケチャップ炒めと相性抜群です！
21	木	わかめごはん 生干しカレイの唐揚げ もみのりあえ 豆乳仕立ての豚汁	カレイ ぶたにく 豆乳 みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし たまねぎ ごぼう こんにやく	もやし たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ さつまいも てんぷん さとう	あぶら ごま	あぶら ごま	カレイ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！
22	金	ごはん 石見ポークの生姜やき ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり こんにやく	たまねぎ ごぼう きゅうり こんにやく	こめ さとう	マヨネーズ ごま	マヨネーズ ごま	食べごたえのある石見ポークは「ロース」という部位を使っています☆適度に脂がのっていますよ！
25	月	麦ごはん〈おなかスッキリ献立〉 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ 筑前煮	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう れんこん	キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう れんこん	こめ こめ こめ ごま さとう むぎ	あぶら ごま マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら	筑前煮は筑前地方（現在の福岡県）の郷土料理です！福岡県では「がゆ煮」と呼ばれています☆
26	火	野菜チヤーマン バンバンジーサラダ 肉団子のスープ	やきぶた たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり しめじ	たまねぎ もやし きゅうり しめじ	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごま	あぶら ごま	給食のチヤーマンは具だけを炒めてご飯に混ぜ込んで作ります☆麦を入るとバラバラに仕上がります！
27	水	ごはん ひじきと豆腐のナゲット 納豆ナムル キムチスープ	とうふ みそ とりにく なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ごぼう はくさい こんにやく しいたけ	キャベツ ごぼう はくさい こんにやく しいたけ	こめ パン てんぷん さとう	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	手作りのナゲットにはひじきを加えて栄養価をアップさせています☆外はカリカリ中はジュシーでいくらでも食べられますよ◎
28	木	ごはん とり肉のホイルやき 梅おかつ和え かきたま汁	みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	こめ てんぷん さとう	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	とても手間のかかるホイル焼きですが、調理員さんが一一つ愛情をこめて丁寧に包んでくださいます◎
29	金	石見ポークのカレーライス かぼちゃのチーズやき マンナンサラダ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ だいこん れんこん （りんご） （バナナ）	たまねぎ だいこん れんこん （りんご） （バナナ）	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	「マンナン」とはこんにゃくにやくの成分である「グルコマンナン」のことです☆つるつるとした食感のこんにゃくを使います！

※()内はカレーに含まれています



5月

ごはん

2

ごはん (ごはん)
石見ポークの黒酢玉ねぎソース
チキンの厚揚げのみそ汁

1 (金)

ごはん (ごはん)
大木のパン粉やき
茎アサメのきんぴら
の、パイル汁

7 (木)

ごはん (ごはん)
ゆかりごはん
ししやの天ぷら
ごまあえ、若竹汁
ごまの旨せりー

8 (金)

ごはん (ごはん)
7アジューシー
しやい
にんじんシリシラダ
菜海毛ずくスープ

11 (月)

ごはん (ごはん)
さけのかわやき
えごまタル
じゃが芋のみそ汁

12 (火)

ごはん (ごはん)
野菜(、ぶり)ステーキメン
いり
鶏の唐揚げ

13 (水)

ごはん (ごはん)
しらす海苔の卵やき
ひじきの炒め煮
野菜汁

14 (木)

ごはん (ごはん)
チキンチキンごはん
塩タル
あごりの赤だし

15 (金)

ごはん (ごはん)
さばのみそ煮、
ゴキネーズあえ
決意枕

18 (月)

ごはん (ごはん)
チーズ揚げパン
たまご卵のごろごろ
ニストローネ

19 (火)

ごはん (ごはん)
チキンのフレックやき
ウチマツヨ炒め
ニラモヤしのスープ

20 (水)

ごはん (ごはん)
生牛乳カレの唐揚げ
モみのりあえ
豆乳仕立ての豚汁

21 (木)

ごはん (ごはん)
石見ポークの生やき
ごぼうサラダ
小松菜のみそ汁

22 (金)

ごはん (ごはん)
ちくわの石焼揚げ
ごま酢あえ、筑前煮

25 (月)

ごはん (ごはん)
野沢菜チャーハン
バンバンジーサラダ
肉団子のスープ

26 (火)

ごはん (ごはん)
ひじき豆腐のダゲット
糸豆腐タル
チキンスープ

27 (水)

ごはん (ごはん)
とり肉のホイルやき
梅おろしかあえ
かき玉汁

28 (木)

ごはん (ごはん)
石見ポークのカレーライス
かぼちゃのチーズやき
マントンサラダ

29 (金)

ごはん (ごはん)
お豆腐のステーキ

ごはん (ごはん)
お豆腐のステーキ

ごはん (ごはん)
お豆腐のステーキ

★牛乳は毎日つきす
今日の栄養価

648 kcal
807 kcal