

学校給食献立予定表

令和 6年 5月

東みよし町学校給食センター

日	曜	献立名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー	たん 白 質		
			赤:おもに体をつくる		緑:おもに体の調子を 整えるものになる		黄:おもにエネルギーの もとになる					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1	水	コッペパン 牛乳 ●かつおフライ ゆで野菜 ハックウス ●若竹スープ 子どもの日ゼリー	かつお ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	コーン たけのこ	パン ゼリー パン粉 小麦粉	油	570	22	
2	木	ごはん 牛乳 とりとじゃがいもの煮物 すだち酢和え かつおふりかけ	とり肉 天ぷら	牛乳 じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	枝豆	ごはん さとう じゃがいも	ごま	543	17	
7	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	たけのこ コーン もやし	ごはん さとう でんぷん	ドレッシング	551	20	
8	水	コッペパン 牛乳 ポーグビーナス グリーンサラダ	きなこ(幼小) 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン チョコ大豆(中) さとう じゃがいも	ドレッシング 油	712	26	
8日(水)は幼稚園・小学校のみ、きなこ揚げパンです。中学校には、マーシャルビーナスがつきます。												
9	木	●チャーハン風混ぜごはん 牛乳 ●からきゅうり 肉団子のスープ アンニンプリン	焼き豚 肉団子(豚・とり)	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう 春雨 デザート	ごま油	506	15	
10	金	ごはん 牛乳 南蛮漬け 牛肉のしぐれ煮	赤魚 天ぷら 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぷん 米粉	油	625	15	
13	月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 ブロッコリーのごま和え	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく		ごはん さとう じゃがいも	ごま	569	24	
14	火	少なめごはん 牛乳 カレーうどん アスパラベーコンソテー	豚肉 油揚げ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ アスパラ コーン	キャベツ	ごはん うどん バター	ルー	539	13	
15	水	コッペパン 牛乳 ビーフン炒め ツナサラダ	豚肉 いか ツナ きなこ(中)	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり		パン チョコ大豆(幼小) さとう ビーフン	ドレッシング ごま油 油	720	26	
15日(水)は中学校のみ、きなこ揚げパンです。幼稚園・小学校には、マーシャルビーナスがつきます。												
16	木	ごはん 牛乳 ●ちくわの新茶揚げ 昆布和え 鶏ごぼう汁	ちくわ 油揚げ とり肉 昆布	牛乳	にんじん ねぎ 茶葉	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ	きゅうり	ごはん 米粉 小麦粉	油	535	13	
17	金	ごはん 牛乳 ◎タマナーチャップル もずくスープ シークワサーゼリー	ハム 厚揚げ 卵 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	コーン	ごはん さとう さとう ゼリー	ごま油	535	15	
20	月	ごはん 牛乳 とりとこんにゃくのみそに いんげんのツナ和え	とり肉 みそ ちくわ 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ こんにゃく 枝豆		ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油	586	17	
21	火	ごはん 牛乳 ●さわらの照り焼き ゆかり和え 具だくさんみそ汁	さわら みそ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ		ごはん でんぷん じゃがいも さとう		580	21	
22	水	ココアパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ハックチャップ ドレッシング和え 野菜スープ	卵 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		パン		527	20	
23	木	ごはん 牛乳 からあげレモンソース 即席漬け すまし汁	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	ねぎ わかめ	キャベツ きゅうり えのき		ごはん さとう 米粉 でんぷん	油	679	22	
24	金	ごはん 牛乳 中華どんぶり パンサンスウ	豚肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし		ごはん さとう 春雨 でんぷん	ごま油	524	15	
27	月	ごはん 牛乳 がんものそぼろ煮 ごま酢和え のり佃煮	豚肉 天ぷら 油揚げ がんも	牛乳 のり じゃこ	にんじん	こんにゃく 枝豆 きゅうり キャベツ		ごはん さとう じゃがいも	ごま	555	17	
28	火	玄米入りごはん 牛乳 ポーグカレー フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 もも みかん パイン		ごはん 白玉 もち玄米 じゃがいも さとう ゼリー	ルー	651	15	
29	水	横切り込みパン 牛乳 セルフアッシュサント(ホキフライ・ゆでキャベツ) ノエッグタルタル ★スコッチブロス	ホキ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ		パン パン粉 おし麦 小麦粉 じゃがいも ノエッグタルタル	油脂	545	23	
30	木	ごはん 牛乳 ハンバーグごまみそかけ いんげんのじゃこ和え 五目金平	ハンバーグ(豚・とり) みそ とり肉 天ぷら	牛乳	にんじん じゃこ	キャベツ いんげん ごぼう こんにゃく れんこん		ごはん さとう	ごま ごま油	646	23	
31	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース パンパンジー	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり もやし		ごはん さとう でんぷん	ドレッシング	646	19	
材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。 今月の地産地消:米・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・小松菜・しいたけ・茶葉・ピッグいんげんです。										平 均	588	13
【5月の行事食・郷土料理】										小学校3・4年生 摂取基準	650	13~ 20
●1日(火) こどもの日献立 : こどもの健やかな成長を祈って出世魚の「かつお」やまっすぐに成長してほしいという願いをこめて「たけのこ」を食べる風習があります。												
★9日(木) オリピック献立① : 夏・冬どちらのオリピックも開催したことがある国「中国」。中華の定番「チャーハン」が登場します。												
◆16日(木) 八十八夜献立 : 今年もおいしい新茶の季節がきました。揚げ衣の中に三好地域で摘んだ茶葉を入れています。												
◎17日(金) 日本を味わおう献立 : 今月は沖縄県! 沖縄料理といえば「チャンプル」。「タマナー(キャベツ)」を使って作りました。												
●21日(火) からだげんき献立 : 今月注目する栄養素は「たんぱく質」。肉や魚、乳製品などに多く含まれています。成長期の子どもたちには欠かせない体を作るものになる栄養素です。												
◎29日(水) オリピック献立② : 12年前にオリピックが開催された「イギリス」。野菜や大麦が入った具だくさんのスープです。												

