

# 5月給食献立表



明和町教育委員会  
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	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		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂		
<b>少し早いですが、5月5日は★端午（たんご）の節句★「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。</b>										
1 水	牛しぐれと卵 のちらし 牛乳	ごま和え すまし汁 かしわもち	牛肉 卵	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし えのき 玉ねぎ	米 麦 三温糖 おつゆ かしわもち	油 ごま	737 kcal 27.4 g	
<b>新茶の季節です。今回は、抹茶粉末を使用した抹茶きなこ揚げパンです。いつものきなこ揚げパンとどっちが好みかな？</b>										
2 木	抹茶きなこ 揚げパン 牛乳	ビーフンスープ ツナのレモン和え	ベーコン きな粉 ツナ	牛乳	人参	キャベツ コーン きゅうり レモン 玉ねぎ	パン ぶどう糖 三温糖 ビーフン	油	704 kcal 24.6 g	
7 火	麦入りご飯 牛乳	鶏そぼろ丼 けんちん汁 小松菜と大根のサラダ	鶏肉 卵 豆腐 ツナ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 干ししいたけ	米 麦 三温糖 こんにゃく	ごま 油 ノンエッグマ ヨネーズ	712 kcal 28.4 g	
8 水	麦入りご飯 牛乳	イカのしそ粉揚げ 豚じゃが いんげんのおかか和え	イカ 豚肉	牛乳 かつお節	人参 さやいんげん	玉ねぎ	米 麦 三温糖 しらたき かたくり粉 じゃがいも	油	721 kcal 35.0 g	
<b>アングレースとは、フランス語で「イギリス風の」という意味です。サクサクした衣付きの揚げた豚肉をバーガーパンに挟んで食べると美味しいよ。</b>										
9 木	バーガーパン 牛乳	豚肉のアングレース ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン 三温糖 じゃがいも パン粉 かたくり 粉 マカロニ	油	767 kcal 31.0 g	
<b>給食納入協会様より、寄付金をいただいたため、チョコレートケーキつきます♪お楽しみに(*^▽^*)</b>										
10 金	菜めしご飯 牛乳	うすらと大根の煮物 新玉ねぎのサラダ ザッハトルテ	豚肉 ツナ うすら卵 さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 三温糖 ケーキ	ドレッシング	832 kcal 29.1 g	
13 月	麦入りご飯 牛乳	シイラの竜田揚げ 豚汁 ゆかり和え	シイラ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	しょうが 大根 ごぼう キャベツ	米 麦 かたくり粉 こんにゃく	油	716 kcal 33.7 g	
14 火	麦入りご飯 牛乳	親子煮 ごぼうかりんとう	卵 鶏肉	牛乳 ちりめん	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干ししいたけ	米 麦 三温糖	油 ごま	740 kcal 30.8 g	
15 水	麦入りご飯 牛乳	チキンカレー 大豆サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 三温糖 じゃがいも	油 カレールウ	754 kcal 26.8 g	
16 木	黒糖パン 牛乳	マカロニグラタン ポトフ ごまキャベツ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン しめじ 大根 キャベツ	パン マカロニ さつまいも	油 ごま ごま油 ホワイトソース	700 kcal 29.9 g	
17 金	麦入りご飯 牛乳	赤魚の西京漬け 五目煮豆 スナッフエンドウの和え物	赤魚 みそ ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳	人参 スナッフエン ドウ	キャベツ コーン 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ 油	700 kcal 34.6 g	
20 月	麦入りご飯 牛乳	タンドリーチキン 粉ふきいも さつま揚げとビーフンの 炒め物	鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト あおさ粉	人参 ピーマン	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 麦 ビーフン じゃがいも 三温糖	油 ごま油	739 kcal 31.2 g	
21 火	豆ごはん 牛乳	ししゃもフライ がんもと野菜の煮物 ポイル野菜	ししゃも がんもどき	牛乳	人参 えんどう豆	キャベツ コーン 大根	米 麦 三温糖 パン粉 小麦粉 里芋	油 ノンエッグマ ヨネーズ	741 kcal 24.7 g	
<b>沖縄の料理をイメージしてあります★サーターアンダギーも手作ります！！</b>										
22 水	麦入りご飯 牛乳	もずく丼の具 ソーミン汁 サーターアンダギー	豚肉 油揚げ 卵 なると	牛乳 もずく	人参 ピーマン	しょうが 玉ねぎ コーン	米 麦 三温糖 黒砂糖 小麦粉 そうめん かたくり粉	油	768 kcal 29.3 g	
24 金	セルフロール パンサンド アシドミルク	焼きそば ツナサラダ	豚肉 イカ ツナ	アシドミルク	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン 麺	油 ノンエッグマ ヨネーズ	704 kcal 30.0 g	
27 月	麦入りご飯 牛乳	酢豚 わかめ入りスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	721 kcal 25.0 g	
28 火	麦入りご飯 牛乳	サバのみぞれ煮 しらたきのきんぴら 酢の物	サバ さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	ごぼう キャベツ 大根 しょうが	米 麦 三温糖 しらたき	油 ごま油 ごま	731 kcal 31.6 g	
<b>生徒・先生からも人気の高い松阪牛ハンバーグ！寄付金をいただいたので、今年も登場します♪とっても美味しいよ。</b>										
29 水	麦入りご飯 牛乳	松阪牛ハンバーグ コンソメスープ ゆで野菜	牛肉 卵 高野豆腐 大豆	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 麦 パン粉 じゃがいも		878 kcal 38.1 g	
30 木	コッペパン 牛乳	白身フライ（タルタルソース） ポイルキャベツ コーンクリームスープ	タラ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	タルタルソース 油 コーンスープ粉	839 kcal 28.0 g	
31 金	麦入りご飯 牛乳	豚肉の紅茶煮 じゃがいもと厚揚げのみそ煮 添え野菜	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 フロコリー	玉ねぎ キャベツ	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	715 kcal 28.8 g	
<b>連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。 ☞ 厨房内で、一から手作業で調理しています。</b>									1ヶ月の平均 エネルギー量 1ヶ月の平均 たんぱく質量	741 kcal ## g

