

# 5月給食献立表

今日の給食目標

行事食について知ろう

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	
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質		
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンソースかけ ちくぜんに	さけ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン ごぼう たけのこ しいたけ	ごめ かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら	607 kcal 28.4 g	
2 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ホークビーンズ マカロニサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン マカロニ さんおんとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	643 kcal 25.2 g	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	にくづめいなりのにつけ ぶたにくとだいこんのもの かしわもち	ちくわ あずき あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	ごめ ごむぎこ さんおんとう ごめこ	あぶら	762 kcal 27.1 g	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやきふう しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	ごめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	601 kcal 24.6 g	
9 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	カレーうどん コールスローサラダ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	うどん パン カレールー	あぶら ドレッシング	614 kcal 26.5 g	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきにくふういため チンゲンサイのナムル	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン チンゲンサイ	もやし たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	608 kcal 25.2 g	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	いせはんべんのりよくちやあげ カレーもやし ごもくまめ	とりにく はんべい だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たけのこ ごぼう	ごめ ごめこ ごむぎこ こんにゃく さんおんとう	あぶら	592 kcal 23.6 g	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	まつさかぎゅうハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	ぎゅうにく たまご とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パンこ ごむぎこ	694 kcal 28.5 g		
<b>●食育の日● 明和町でとれた、新玉ねぎを使って「じゃがいものそぼろ煮」を、スナッフえんどうを使って「あえもの」を作ります!!</b>										
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに ごまネーズあえ	とりにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん スナッフえんどう さやいんげん	キャベツ たまねぎ	ごめ じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	600 kcal 24.0 g	
16 木	こくとうパン ぎゅうにゅう	あおなのシチュー やさしいレモンふうみ ココアロール	ベーコン ツナ おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし レモン	パン ルウ じゃがいも さんおんとう ごめこ	あぶら	642 kcal 22.3 g	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもいそペフライ こまつなともやしのあえもの こんぶとごうやどうふのもの	ししゃも こおりどうふ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たけのこ	ごめ パンこ さんおんとう ごむぎこ	あぶら ごま	621 kcal 26.6 g	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ ゆかりあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ はねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ だいこん	ごめ さんおんとう こんにゃく	594 kcal 25.3 g		
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごぼうとりにくのあまがらめ ワントンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ もやし しょうが	ごめ さんおんとう かたくりこ ワントン	ごま あぶら	590 kcal 19.5 g	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため ツナとキャベツのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり	ごめ さんおんとう	あぶら	641 kcal 26.8 g	
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ポテトのミートソースかけ パンピンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ルウ	バター あぶら	686 kcal 22.9 g	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのオレンジに コンソメもやし ごもくきんぴら	さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが オレンジ もやし ごぼう	ごめ さんおんとう こんにゃく	ごまあぶら	654 kcal 25.9 g	
<b>5月25日(土)：運動会 ※雨天順延の場合も、その日程で給食があります。</b>										
25 土	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー フルーツゼリーあえ	ツナ だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし みかん パインアップル	ナン ルウ ゼリー	あぶら	595 kcal 24.0 g	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそかけ ピーフンいため	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし	ごめ さんおんとう ピーフン	あぶら ごまあぶら	647 kcal 26.1 g	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ むげんキャベツ ひじきのにももの	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	ごめ パンこ こんにゃく さんおんとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	602 kcal 25.5 g	
30 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲッティ ごまドレッシングサラダ チョコレートジャム	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ にんにく	パン スパゲッティ ジャム	バター ドレッシング	610 kcal 21.4 g	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース スープぎょうざ	ぶたにく とりにく ベーコン だいすこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン あかピーマン はねぎ	たけのこ はくさい にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さんおんとう	ごまあぶら あぶら	623 kcal 23.7 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。