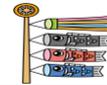


5月給食献立表



明和町教育委員会
明和中学校 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	
1 木	コッペパン 牛乳	シイラのマヨネーズ焼き フライドポテト コンソメスープ	シイラ 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃが芋	油 ノンエッグマ ヨネース	700 kcal 33.9 g
少し早いですが、こどもの日メニュー★5月5日は端午の節句。男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。									
2 金	ちらし寿司 牛乳	ツナそぼろ もやしのごま和え すまし汁 かしわもち	ツナ 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ しょうが れんこん もやし 白ネギ	米 麦 三温糖 かしわもち	ごま	809 kcal 32.4 g
7 水	麦入りごはん 牛乳	親子煮 ごぼうかりんとう	鶏肉 卵 大豆	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	763 kcal 30.5 g
8 木	小型パン 牛乳	ナポリタンスパゲティ ツナ入りオニオンサラダ	ウインナー ツナ	牛乳 パター チーズ	人参 トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン スパゲティ	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネース	714 kcal 28.3 g
9 金	麦入りごはん 牛乳	サバのカレームニエル ごま塩キャベツ 大根と高野豆腐のそぼろ煮	サバ 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 三温糖 小麦粉	ごま ごま油	744 kcal 34.6 g
寒天は、厨房内で手作りします。人参入りで栄養価満点。人参嫌いな人もオレンジジュースで食べやすく作っているので、食べてくださいね。									
12 月	麦入りごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き かきたま汁 キャロット入りオレンジ寒天	豚肉 卵 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ しょうが オレンジジュース	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	732 kcal 30.4 g
13 火	麦入りごはん 牛乳	アジフライ 五目煮豆 添え野菜	アジ 大豆 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン もやし 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 こんにゃく パン粉 小麦粉	油	761 kcal 31.9 g
14 水	麦入りごはん 牛乳	豆腐の肉みそかけ 鶏じゃが	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油	834 kcal 33.5 g
15 木	米粉入りパン 牛乳	ハッシュドポーク 枝豆のサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	人参 枝豆 トマト	玉ねぎ コーン	パン 三温糖 小麦粉	油 ごま油	732 kcal 36.7 g
16 金	麦入りごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ うすら卵と厚揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え	きびなご うすら卵 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	大根	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース	740 kcal 30.0 g
19 月	麦入りごはん 牛乳	サワラの黒ゴマ焼き じゃが芋の卵とじ かおり和え	サワラ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	725 kcal 33.9 g
20 火	麦入りごはん 牛乳	ポークカレー 大根入り海藻サラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ 昆布	人参	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 ごま油 カレールウ	779 kcal 28.4 g
21 水	麦入りごはん 牛乳	お好み揚げ 白みそ汁 もやしの酢の物	イカ 高野豆腐 みそ かつお節	牛乳 あおさ粉	人参	大根 しめじ 白ネギ キャベツ もやし コーン しょうが	米 麦 小麦粉 かたくり粉 三温糖	油	740 kcal 28.4 g
生徒や先生に大人気の揚げパン♪今月は、抹茶きなこ揚げパンです！ほろ苦い抹茶ときな粉のミックスで美味しいよ♪									
22 木	抹茶きなこ 揚げパン 牛乳	厚揚げ入りスープ イタリアンサラダ	きな粉 厚揚げ ツナ	牛乳	人参 抹茶	玉ねぎ キャベツ コーン	パン 春雨 ぶどう糖	油 ドレッシング	725 kcal 26.0 g
26 月	麦入りごはん 牛乳	メンチカツ さつま揚げとピーマンの炒め物 もやしのゆかり和え	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし キャベツ 白ネギ	米 麦 パン粉 かたくり粉 小麦粉 ピーファン	油 ごま油	773 kcal 25.5 g
今月の地場産物は、三重県産の新玉ねぎです。新玉ねぎは、水分が多く、みずみずしいのと辛味が少なく、甘みが多いのが特徴です。									
27 火	麦入りごはん 牛乳	豆腐のハンバーグあんかけ 豚汁 三重県産新玉ねぎのマヨ和え	鶏肉 豆腐 おから 豚肉 みそ	牛乳	人参 パセリ粉	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 白ネギ	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネース	726 kcal 30.2 g
28 水	麦入りごはん 牛乳	イカの更紗揚げ 昆布と高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物	イカ 鶏肉 高野豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	キャベツ たけのこ	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま	757 kcal 36.0 g
29 木	小型パン アシドミルク	ソース焼きそば 抹茶入りシュガービーンズ	豚肉 イカ 大豆	アシドミルク	人参 抹茶	キャベツ もやし にんにく	パン 麵 かたくり粉 グラニュー糖	油	761 kcal 31.9 g
30 金	わかめごはん 牛乳	ささみフライ（オーロラソース） 筑前煮 ポイルキャベツ	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 こんにゃく	油	778 kcal 30.1 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。
※ 5月23日は全学年、行事のため、給食はありません。

