

# 5月給食献立表

今月の給食目標

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<br>牛乳          | おかず                                   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                     |                               | 緑の仲間・<br>体の調子を整える    |                                             | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる              |                             | エネルギー<br>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 木                                       | あげパン<br>ぎゅうにゅう    | やさいのスープに<br>コールスローサラダ<br>こどものひゼリー     | とりにく<br>ウインナー<br>きなこ                | ぎゅうにゅう                        | にんじん                 | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>とうもろこし               | パン<br>ぶどうとう<br>じゃがいも<br>ゼリー    | あぶら<br>ドレッシング               | 630 kcal<br>21.0 g |
| 2 金                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ぶたにくのしょうがやき<br>ごますあえ                  | ぶたにく<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう                        | にんじん                 | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                | こめ<br>さんおんとう                   | あぶら<br>ごま                   | 562 kcal<br>24.2 g |
| 7 水                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | カレーシチュー<br>かいそうサラダ                    | とりにく<br>ツナ                          | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>くきわかめ<br>こんぶ | にんじん                 | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>とうもろこし              | こめ<br>ルウ<br>じゃがいも<br>さんおんとう    | あぶら<br>ごまあぶら                | 568 kcal<br>20.2 g |
| 8 木                                       | こがたコッパン<br>ぎゅうにゅう | やきそば<br>ごぼうサラダ                        | ぶたにく<br>ツナ<br>ちくわ                   | ぎゅうにゅう<br>あおのり                | にんじん                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり                 | パン<br>めん                       | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       | 571 kcal<br>23.6 g |
| 9 金                                       | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ししゃもフライ<br>しおこんぶあえ<br>さわにわん           | ししゃも<br>ぶたにく<br>あぶらあげ               | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ               | にんじん<br>はねぎ          | キャベツ<br>だいこん<br>もやし                         | こめ<br>パンこ<br>こむぎこ              | あぶら                         | 586 kcal<br>25.0 g |
| 10 土                                      | ごもくうどん<br>ぎゅうにゅう  | だいすサラダ<br>ソーダゼリー                      | とりにく<br>だいす<br>あぶらあげ<br>ツナ          | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>はねぎ          | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし                      | うどん<br>ゼリー                     | ノンエッグ<br>マヨネーズ              | 498 kcal<br>24.6 g |
| 13 火                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | さばのソースに<br>きゅうりとたくあんをあえもの<br>すましじる    | さば<br>とうふ<br>かまぼこ                   | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>はねぎ          | しょうが<br>きゅうり<br>たくあん<br>たまねぎ                | こめ<br>さんおんとう                   |                             | 604 kcal<br>25.2 g |
| 14 水                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | なっとうみそ<br>ちくぜんに<br>てまきのり              | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく<br>さつまあげ<br>なっとう | ぎゅうにゅう<br>のり                  | にんじん<br>さやいんげん       | ごぼう<br>だけのこ<br>ほししいたけ                       | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく          | あぶら                         | 584 kcal<br>25.8 g |
| 15 木                                      | こめこいのパン<br>ぎゅうにゅう | さけのレモンソースかけ<br>コーンスープ                 | さけ<br>ベーコン                          | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>パセリ          | たまねぎ<br>レモン<br>とうもろこし                       | パン<br>さんおんとう<br>ポタージュ<br>かたくりこ | あぶら                         | 611 kcal<br>28.1 g |
| 16 金                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | マーボーどうふ<br>パンサンスー                     | ぶたにく<br>ハム<br>とうふ<br>みそ             | ぎゅうにゅう                        | にんじん                 | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり                        | こめ<br>さんおんとう<br>かたくりこ<br>はるさめ  | ごまあぶら                       | 590 kcal<br>24.7 g |
| 19 月                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ちくわのいそべあげ<br>キャベツのごまあえ<br>とうふのみそしる    | ちくわ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>あおのり                | にんじん                 | キャベツ<br>たまねぎ                                | こめ<br>てんぷらこ<br>さんおんとう          | あぶら<br>ごま                   | 625 kcal<br>24.5 g |
| 20 火                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ぶたにくのスタミナやき<br>ナムル                    | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら | にんにく<br>しょうが<br>はくさい<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり | こめ<br>さんおんとう                   | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま          | 584 kcal<br>23.2 g |
| 21 水                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | あじのたつたあげ<br>キャベツのあさづけ<br>もすくじる        | あじ<br>ベーコン<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう<br>もすく                 | にんじん                 | キャベツ<br>だけのこ                                | こめ<br>かたくりこ                    | あぶら                         | 577 kcal<br>23.4 g |
| 22 木                                      | コッパン<br>ぎゅうにゅう    | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ                    | ぶたにく<br>だいす<br>ツナ                   | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>トマト          | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ                        | パン<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>マカロニ  | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ       | 619 kcal<br>25.2 g |
| 23 金                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ぶたにくとあつあげのみそいため<br>きゅうりとわかめのすのものの     | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>にら           | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ                        | こめ<br>さんおんとう                   | あぶら                         | 595 kcal<br>23.0 g |
| 5月24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。      |                   |                                       |                                     |                               |                      |                                             |                                |                             |                    |
| 24 土                                      | ナン<br>ぎゅうにゅう      | キーマカレー<br>フルーツのゼリーあえ                  | だいす<br>ツナ                           | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト               | にんじん<br>トマト          | にんにく<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>みかん<br>パインアップル    | ナン<br>ルウ<br>ゼリー                | あぶら                         | 590 kcal<br>24.0 g |
| 食育の日 ● 三重県でとれた、新玉ねぎを使ってを、「コンソメスープ」を作ります！！ |                   |                                       |                                     |                               |                      |                                             |                                |                             |                    |
| 27 火                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | ハンバーグのてりやきソース<br>そえやさい<br>コンソメスープ     | ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン<br>みそ          | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>はねぎ<br>パセリ   | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり                 | こめ<br>さんおんとう<br>かたくりこ          |                             | 33 kcal<br>20.8 g  |
| 28 水                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | まぐろのかくに<br>キャベツのマヨあえ<br>とりにくとごぼうのふくめに | とりにく<br>さつまあげ<br>まぐろ                | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>さやいんげん       | しょうが<br>ごぼう<br>キャベツ                         | こめ<br>さんおんとう<br>こんにゃく          | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 59 kcal<br>33.4 g  |
| 29 木                                      | こがたコッパン<br>ぎゅうにゅう | ジャージャーめん<br>あおじそサラダ                   | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>はねぎ<br>えだまめ  | きゅうり<br>たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>とうもろこし      | パン<br>めん<br>さんおんとう<br>ドレッシング   | あぶら<br>ごまあぶら                | 630 kcal<br>27.9 g |
| 30 金                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | じゃがいものそぼろに<br>ごまネーズあえ                 | とりにく<br>ちくわ<br>ハム                   | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>さやいんげん       | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                        | こめ<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 590 kcal<br>22.7 g |

注) 献立は都合により変更することがあります。