

# 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 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 木	あげパン ぎゅうにゅう	やさいのスープに コールスローサラダ こどものひゼリー	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン ぶどうとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	630 kcal 21.0 g
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごますあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごめ さんおんとう	あぶら ごま	562 kcal 24.2 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ごめ ルウ じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	568 kcal 20.2 g
8 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうサラダ	ぶたにく ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン めん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	571 kcal 23.6 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ しおこんぶあえ さわにわん	ししゃも ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん もやし	ごめ パンこ こむぎこ	あぶら	586 kcal 25.0 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ こんにゃくサラダ	とりにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	628 kcal 25.1 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに きゅうりとたくあんあえもの すましじる	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ	ごめ さんおんとう		604 kcal 25.2 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ ちくぜんに てまきのり	ぶたにく みそ とりにく さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ ほししいたけ	ごめ さんおんとう こんにゃく	あぶら	584 kcal 25.8 g
15 木	ごめこいのパン ぎゅうにゅう	さけのレモンソースかけ コーンスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レモン とうもろこし	パン さんおんとう ポタージュ かたくりこ	あぶら	611 kcal 28.1 g
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	590 kcal 24.7 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそへあげ キャベツのごまあえ とうふのみそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら ごま	625 kcal 24.5 g
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナやき ナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし きゅうり	ごめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	584 kcal 23.2 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ キャベツのあさづけ もすくじる	あじ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	キャベツ だけのこ	ごめ かたくりこ	あぶら	577 kcal 23.4 g
22 木	コッパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ 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 じゃがいも さんおんとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	619 kcal 25.2 g
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ さんおんとう	あぶら	595 kcal 23.0 g
<b>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！！</b>									
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソース そえやさい コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	ごめ さんおんとう かたくりこ		565 kcal 20.8 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに キャベツのマヨあえ とりにくごぼうのふくめに	とりにく さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう キャベツ	ごめ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	591 kcal 33.4 g
29 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	ジャージャーめん あおじそサラダ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ えだまめ	きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	パン めん さんおんとう ドレッシング	あぶら ごまあぶら	630 kcal 27.9 g
30 金	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 さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	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	590 kcal 22.7 g

注) 献立は都合により変更することがあります。