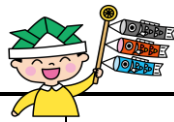


5月給食献立表



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	種類・油脂		
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。かしわもちは「家系の繁栄を願う縁起物」としてこどもの日に食べられています。										
1 金	ちらし寿司 牛乳	ツナそぼろ 煮物 もやしのごま和え かしわもち	ツナ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	干ししいたけ れんこん しょうが もやし 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 かしわもち こんにゃく	ごま	854 kcal 31.4 g	
7 木	麦入りごはん 牛乳	チキンカレー 青しそサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	米 麦 じゃが芋	ドレッシング カレールウ 油	801 kcal 28.8 g	
8 金	麦入りごはん 牛乳	イカのチリソース スーミータン キャベツの酢の物	イカ 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま	766 kcal 29.0 g	
11 月	麦入りごはん 牛乳	親子煮 リヨネースポテト 小松菜の磯和え	鶏肉 卵 ベーコン 高野豆腐	牛乳 きざみのり	人参 小松菜 ねぎ パセリ	玉ねぎ 干ししいたけ もやし	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	780 kcal 34.4 g	
12 火	麦入りごはん 牛乳	イワシのカレー揚げ 関東煮 ふりかけ	イワシ うすら卵 揚げボール	牛乳	人参 いんげん	しょうが 大根 コーン	米 麦 かたくり粉 里芋 三温糖 こんにゃく	油 ドレッシング	802 kcal 31.1 g	
毎回リクエストにあがる人気の揚げパン♡抹茶の粉を使った抹茶きな粉揚げパンです！いつもの揚げパンと一味違って美味しい♡										
13 水	抹茶きな粉揚げパン 牛乳	コンソメスープ キャベツのレモン和え	きな粉 豚肉 ツナ 大豆 高野豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 抹茶粉	パン 三温糖 ぶどう糖	油	711 kcal 27.3 g	
14 木	キムたくごはん 牛乳	焼きぎょうざ ひじきナムル 中華スープ	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ニラ	玉ねぎ もやし 白菜 干し大根 キャベツ	米 麦 小麦粉	油 ごま油 ごま	723 kcal 29.7 g	
15 金	麦入りごはん 牛乳	厚揚げのごまだれ 豚じゃが 三色なます	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 しらたき	油 ごま	811 kcal 33.1 g	
18 月	麦入りごはん 牛乳	チキンカツ 野菜炒め キャベツの菜種和え	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 三温糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ノンエッグマ ヨネース	786 kcal 29.4 g	
19 火	麦入りごはん 牛乳	サバの照り焼き けんちん汁 白菜の錦糸和え	サバ 鶏肉 豆腐 錦糸玉子	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しょうが ごぼう 大根	米 麦 三温糖 こんにゃく		720 kcal 33.2 g	
20 水	小型パン 牛乳	あんかけスパゲティ 青のりポテトビーンズ にんじんラペ風	ウインナー 豚肉	牛乳 あおさ粉	人参	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ	パン さつま芋 スパゲティ かたくり粉 じゃが芋	油 オリーブ油	740 kcal 30.3 g	
サクサクのお好み揚げ♪イカやキャベツがたくさん入っていて、生徒や先生にも人気のメニューの一つです。										
22 金	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 みそ 高野豆腐 ツナ かつお節	牛乳 あおさ粉	人参	もやし キャベツ 大根 しめじ 白ネギ コーン しょうが	米 麦 三温糖 小麦粉 かたくり粉	油	770 kcal 30.4 g	
にんじんとオレンジジュースを使った手作りゼリー♡にんじんと寒天の食物繊維で便通改善に～										
25 月	麦入りごはん 牛乳	豚肉のチャブチエ 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 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ オレンジジュース	米 麦 三温糖 春雨 かたくり粉	油 ごま ごま油	744 kcal 28.6 g	
三重県産の旬の新玉ねぎを使ったサラダです。新玉ねぎは辛味が少なく、甘みが強いのが特徴です。水分が豊富で柔らかく、生で食べるのに適しています。										
26 火	麦入りごはん 牛乳	マグロの甘酢炒め 新玉サラダ	マグロ ツナ 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース	766 kcal 30.1 g	
プロバンサルソースは南フランスの家庭料理です。ベーコンとトマトの相性抜群！！										
27 水	黒糖パン 牛乳	チキンのプロバンサルサ ソース かぼちゃサラダ 大根ポトフ	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ コーン 大根	パン 三温糖 小麦粉	オリーブ油 ノンエッグマ ヨネース	751 kcal 33.0 g	
にんじんに含まれているβカロテンは脂溶性のため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。にんじんしりしりは効率的に摂取できる調理法の一つです。										
28 木	麦入りごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ 大根と高野豆腐のそぼろ煮 にんじんしりしりカレー風味	きびなご 高野豆腐 ツナ 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	742 kcal 28.1 g	
29 金	麦入りごはん 牛乳	鶏肉の甘辛ごまみれ もすくと豆腐のスープ 野菜添え	鶏肉 豆腐	牛乳 もすく	人参 枝豆	玉ねぎ 白ネギ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 三温糖	ごま ドレッシング	717 kcal 42.6 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21日は学校行事のため、給食はありません。