

# 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 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりのおちゃからあげ こまつなともやしのあえもの ごもくきんぴら みかんゼリー	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが もやし ごぼう たけのこ りよくちや	こめ じゃがいも かたくりこ さんおんとう こんにやく ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	715 kcal 27.0 g
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレーシチュー だいすサラダ	ぎゅうにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さんおんとう ルウ	あぶら ドレッシング	662 kcal 24.1 g
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかに はるさめサラダ	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり	こめ かたくりこ さんおんとう マロニー	あぶら ごまあぶら	610 kcal 23.7 g
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	たらフライ こぶきいも はるやさいのみそしる	たら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	578 kcal 22.8 g
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに やさいのマヨあえ きりほしだいこんのにつけ	さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし きりほしだいこん ほししいたけ	こめ さんおんとう こんにやく	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	652 kcal 28.8 g
13 水	こがたコッパン ぎゅうにゅう	しのだうどん ごまドレッシングサラダ りんごジャム	とりにく あぶらあげ 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	パン うどん りんごジャム	ドレッシング	565 kcal 25.0 g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ もずくのスープ とうにゅうプリン	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ プリン	あぶら ごまあぶら ごま	627 kcal 20.2 g
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに のりすあえ	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あぶら	583 kcal 24.2 g
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	620 kcal 25.7 g
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのあまからに もやしのごまあえ さわにわん	まぐろ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう だいこん たけのこ しめじ	こめ こんにやく さんおんとう	ごま	552 kcal 29.3 g
20 水	あげパン ぎゅうにゅう	ポトフ かんきつふうみのサラダ	きなこ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン ぶどうとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	611 kcal 21.4 g
21 木	ごはん ぎゅうにゅう	とんできふう ゆでキャベツ にゅうめん	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ さんおんとう そうめん	あぶら	604 kcal 26.1 g
<b>食育の日</b> 三重県でとれた、新玉ねぎを使って「とりにくとやさいのうま煮」を作ります!!									
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに ごまネーズあえ やさいふりかけ	とりにく さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ふりかけ	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	610 kcal 24.5 g
<b>5月23日(土) : 運動会</b> ※雨天順延の場合も、その日程で給食があります。									
23 土	ハンネアラビアータ ぎゅうにゅう	フルーツのゼリーあえ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ にんにく みかん パインアップル	ペンネマカロニ カクテルゼリー	あぶら	523 kcal 18.8 g
25 月	ふりかえきゅうぎょうび								
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろごはんのぐ そうへいじる ヨーグルト	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ とうもろこし ごぼう たけのこ にんにく	こめ さんおんとう じゃがいも	あぶら	619 kcal 25.5 g
27 水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのこうちやに ポイルやさい コーンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さんおんとう ポターシュ	ごま	621 kcal 26.5 g
28 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそかけ ビーフнитめ	とうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さんおんとう ピーフン	あぶら ごまあぶら	689 kcal 28.0 g
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかフライ おかかあえ とりにくとキャベツのみそいため	いか かつおぶし とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さんおんとう かたくりこ	あぶら	641 kcal 27.0 g

注) 献立は都合により変更することがあります。