



5月 こんだてひょう (小学校)



(令和4年度)

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名 都合により献立、食材を変更する場合があります。		「ち」や「にく」になるたべもの		からだのちようじきをとのえるたべもの		「ねつ」や「ちから」になるたべもの		えいようか	
				あか		みどり		きいろ		ねつりよう	
				たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう	たんぱくしつ	えいぶん
2	月	こどもの日献立 すめし	ぎゆうにゆう なばなのおひたし えびだんごのすまし汁	とりにく えび あぶらあげ たまご、とうふ かつおぶし しるみぎかな	ぎゆうにゆう	にんじん なばな みずな	しいたけ、えだまめ れんこん もやし、たまねぎ ねぎ	こめ、さとう かしわもち	あぶら ごま	669	27.4
3	火	けんぼうきねんび								16.5	2.5
4	水	みどりのひ									
5	木	こどものひ									
6	金	★ナン	ぎゆうにゆう キーマカレー コーンソーテー ★ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ、グリーンピー ス りんご、とうもろこし キャベツ	ナン じゃがいも	あぶら バター	707	29.2
9	月	ごはん	ぎゆうにゆう にくだんご(2) ホイコーロー ちゅうかコーンスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ、たけのこ ねぎ、とうもろこし たまねぎ にんにく、しょうが	こめ、さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	668	24.0
10	火	さんさいうどん	ぎゆうにゆう てづくりかきあげ ごまあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	さんさい、もやし えのきたけ、しいたけ、 ねぎ、ごぼう、たまねぎ、 とうもろこし、だいこん	うどん、さとう でんぶん	あぶら ごま	686	27.6
11	水	ごはん	ぎゆうにゆう ニシンのかんろに しんじゃがいものにも とうにゆうみそしる	にしん、とうふ ぶたにく、みそ あぶらあげ とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ、だいこん しいたけ、ねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	668	27.1
12	木	ロールパン	ぎゆうにゆう ハムチーズピカタ こんにやくサラダ グリーンピースのポターージュ	たまご ベーコン ハム	ぎゆうにゆう なまクリーム	あかピーマン ほうれんそう	きゅうり、キャベツ たまねぎ、とうもろこし グリーンピース こんにやく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	594	20.6
13	金	ごはん	ぎゆうにゆう ビビンバ(やきにく・もやしのあえもの) わかめスープ	ぶたにく うずらたまご	ぎゆうにゆう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい、もやし たまねぎ、しいたけ にんにく、しょうが こんにやく	こめ さとう	あぶら、ごま ごまあぶら	614	26.5
16	月	ごはん	ぎゆうにゆう さばのぶんかぼし ちぐさあえ わかたけじる	さば とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん	もやし、たけのこ えのきたけ、きぬさや	こめ さとう	ごま	618	24.1
17	火	ごはん	ぎゆうにゆう ハヤシライス かいそうさらだ	ぶたにく	ぎゆうにゆう なまクリーム かいそう	にんじん トマト	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう	あぶら ドレッシング	637	19.4
18	水	まるパンよこぎり	ぎゆうにゆう やさいコロツケ ソース ごぼうサラダ ミネストローネ	ベーコン	ジョア	にんじん パセリ トマト	きゅうり、だいこん たまねぎ、キャベツ セロリー、とうもろこし グリーンピース、ごぼう ブルーベリー	パン、マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	639	19.7
19	木	ごはん	ぎゆうにゆう ぼうぎょうざ はっぼうさい あまなつみかん	ぶたにく えびいか うずらたまご なると	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ しいたけ、たけのこ あまなつみかん にんにく、しょうが	こめ、さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	644	27.4
20	金	ごはん	ぎゆうにゆう めばるのさいきょうやき くきわかめのきんぴら とんじる	さつまあげ ぶたにく とうふ、みそ マヨ	ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう、ねぎ だいこん こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	637	28.7
23	月	ごはん	ぎゆうにゆう かつおフライソースかけ ぐるに にらたまじる	かつお あつあげ ちくわ、たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	だいこん、たけのこ たまねぎ、しいたけ こんにやく	こめ、さとう でんぶん パンこ	あぶら	619	25.8
24	火	しょうゆラーメン	ぎゆうにゆう にたまご しらたきのちゅうかあえ	なると ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にら にんじん	とうもろこし、たまねぎ しいたけ、ねぎ きゅうり、キャベツ しらたき、にんにく	ラーメン さとう	ドレッシング あぶら	644	28.3
25	水	ごはん	ぎゆうにゆう ポーカレー コールスロー ふくじんづけ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ、りんご えだまめ、キャベツ きゅうり、だいこん にんにく、しょうが	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	718	21.0
26	木	しょうココアパン	ぎゆうにゆう トマトクリームスパゲッティ アスパラサラダ	ベーコン えび	ぎゆうにゆう なまクリーム	ピーマン にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	669	24.6
27	金	ごはん	ぎゆうにゆう にしよくそばろ じゃこあえ いなかじる	とりにく たまご、みそ かつおぶし あつあげ	ぎゆうにゆう いわし	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ、もやし ねぎ	こめ、さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	640	27.5
30	月	ごはん	ぎゆうにゆう コーンしゅうまい(2) ぶたにくのきむちいため はるさめスープ	ぶたにく しるみぎかな えび、たまご	ぎゆうにゆう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい キャベツ、ねぎ とうもろこし しょうが	こめ、さとう はるさめ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	681	25.7
31	火	ごはん	ぎゆうにゆう とりのからあげ(2) ひじきのにも しんたまねぎのみそしる	とりにく さつまあげ とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん	えだまめ、えのきたけ たまねぎ こんにやく しょうが	こめ、でんぶん さとう、じゃがいも	あぶら	664	25.2

★は業者配送品です。

☆栄養価の基準値 ☆エネルギー650Kcal

5/5 端午の節句

べつめい、しゅうぶ、せきく、ともいい、高蒲
別名「高蒲の節句」ともい、高蒲
湯に入って厄をはらい、かしわもちや
ちまきを食べて、男の子の健やかな成
長と幸せを願います。中国から伝わ
た厄よけの行事がもとになり、「高蒲」
が「高武・勝負」に通じることから、
江戸時代に男の子の節句となりました。

今月の給食のテーマ ~季節の食べ物をおいしく食べよ

さんさ たけのこ はるキャベツ アスパラ

●給食費の引き落とし● 5月分の給食費の引き落としは**5月31日(火)**です。残高をご確認ください。