



5月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

にち 日	よう 曜	 献立名	おもに ^{ねつ ちから} 熱や力になる    	おもに ^{からだ} 体をつくる    	おもに ^{からだ ちょうし} 体の調子を整える     
1	木	  ピラフ ごまドレッシング ABCマカロニスープ	ごはん パター ドレッシング マカロニ	のむヨーグルト ウィンナー ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ
2	金	 チキンカレー フルーツミックス アンパンマンジュース	ごはん ジャがいも あぶら カレールー ジュース	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん
5	月	 こどものひ			
6	火	みどりのひの振替休日 			
7	水	  ボークシチュー ツナサラダ	ごはん ジャがいも シチュールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
8	木	  ささみの甘酢あんかけ だいこんサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	のむヨーグルト とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり にんじん にんじん チンゲンサイ もやし
9	金	  魚ごはん スパサラダ みそ汁	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん
12	月	  スパイシーピラフ ポテトサラダ 豆スープ コロッケ	ごはん パター じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ロースハム ぶたにく だいず	ピーマン にんにく たまねぎ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ
13	火	  五目きんぴら 豚汁	ごはん コロッケ あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	ヨーグルト ぶたにく てんぷら みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ にんじん だいこん
14	水	  キムチチャーハン バンバンジー風サラダ ワンタンスープ あまなつ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング わんだんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ぶたにく	にんじん たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり もやし にんじん もやし はくさい あまなつ
15	木	  ビビンバ わかめスープ	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら さとう	のむヨーグルト ぶたにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ えのき たまねぎ
16	金	  豆腐の肉みそかけ 野菜炒め	ごはん さとう あぶら あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし
19	月	  二色そぼろ みそ汁 ゆかりキャベツ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ とうふ	たまねぎ キャベツ ゆかりこ
20	火	  あじフライ マカロニサラダ すまし汁	ごはん あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト あじフライ ロースハム わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ えのき
21	水	  焼きそば ボイルウィンナー 味かつお	ごはん やきそばめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
22	木	  鶏のから揚げ ごま和え レタスのスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく ぶたにく	しょうが にんじん はくさい こまつな もやし レタス にんじん たまねぎ
23	金	  ハンバーグ ゆでキャベツ コーンスープ	パンズパン さとう ばんこ コーンスープルー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ
26	月	  なめしごはん スパゲティミートソース パリパリサラダ	ごはん スパゲティ あぶら ポテトチップス さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	なめしごはんのもと トマトみずに にんにく にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん
27	火	  揚げギョウザ 切り干し大根の煮物 ねぎごまスープ	ごはん あぶら こんにゃく さとう はるさめ ごま	ヨーグルト ギョウザ とりにく あぶらあげ てんぷら ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが
28	水	  なま節のしぐれ煮 和風サラダ みそ汁	ごはん さとう ごま ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう なまぶし ちくわ あぶらあげ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん だいこん
29	木	  マーボー豆腐 バンサンスー ミルクゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう さとう	のむヨーグルト ぶたにく とうふ みそ ロースハム ぎゅうにゅう かんてん	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん ももかん
30	金	  ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。