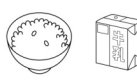
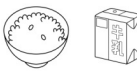
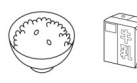
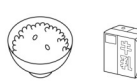
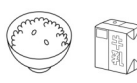
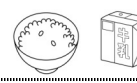
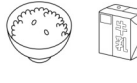
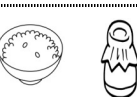
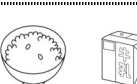
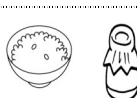
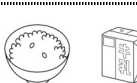




5月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

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 ことの} 体の調子を整える
1	木	 野菜豆腐ナゲット 肉じゃが すまし汁 こどもの日のデザート	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ゼリー	のむヨーグルト やさいとうふナゲット ぶたにく てんぷら わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん えのき たまねぎ
2	金	 カレーうどん 和風サラダ 味かつお	ごはん うどん カレールウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ ふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし
5	月	こどもの日			
6	火	みどりの日の振替休日			
7	水	 ボークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも シチュールウ あぶら エッグケアマヨネーズ	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	 チキンの照り焼き 大根サラダ わかめスープ	ごはん さとう ドレッシング ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく ツナ かつおぶし わかめ	だいこん きゅうり にんじん えのき たまねぎ
9	金	 魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん さとう マカロニ 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 かつおぶし	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 ねぎ
12	月	 チキンカレー フルーツミックス 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	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 みかんかん パインかん ふくじんづけ
13	火	 コロッケ ひじきの炒め煮 すまし汁	ごはん あぶら コロッケ こんにゃく さとう	ヨーグルト ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ とうふ かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ
14	水	 ビビンバ ねぎごまスープ あまなつ	ごはん こんにゃく あぶら ごま はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく もやし こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ あまなつ
15	木	 春巻き ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん はるまき あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト ロースハム ぶたにく	にんじん きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ
16	金	 ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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
19	月	 シューマイ 春雨のチャブチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
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	ヨーグルト あじフライ ロースハム わかめ かつおぶし	きゅうり にんじん たまねぎ えのき
21	水	 マーボー豆腐 バンバンジー風サラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ささみチャンク	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし
22	木	 から揚げ ごま和え ワンタンスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ワンタンめん	のむヨーグルト とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ねぎ
23	金	 二色そぼろ みそ汁	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ ねぎ
26	月	 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
27	火	 白身魚フライ 五目きんぴら みそ汁	ごはん あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	ヨーグルト しろみさかなぶらい ぶたにく てんぷら あぶらあげ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ えのき にんじん
28	水	 焼きそば ボイルウインナー 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 あおのり かつおぶし ウインナー ふりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
29	木	 揚げギョウザ ナムル 五目スープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト ギョウザ ぶたにく	にんじん きゅうり もやし えのき にんじん たまねぎ ねぎ
30	金	 中華風混ぜごはん バリバリサラダ レタスのスープ	ごはん ごまあぶら ドレッシング ポテトチップス	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ レタス

◆ 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。