



5月 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	献立名	おもに熱や力になる 	おもに体をつくる 	おもに体の調子を整える 	
1	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 みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ポークシチュー ツナサラダ パン缶	ごはん ジャがいも シチュールウ あぶら エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト 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 パンかん	
8	金	五目うどん ちくわの天ぷら ゆかりキャベツ	ごはん うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ゆかりこ	
11	月	カレー フルーツヨーグルト ゆでたまご	ごはん ジャがいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パンかん	
12	火	コロッケ キャベツのおかか和え 豆スープ	ごはん コロッケ あぶら	ヨーグルト かつおぶし ぶたにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ	
13	水	キムチチャーハン パンパンジー風サラダ ワントンスープ	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 ささみチャンク ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ キャベツ きゅうり もやし はくさい にんじん ねぎ	
14	木	チキンの照り焼き ポテトサラダ わかめスープ	ごはん ジャがいも エッグケアマヨネーズ ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく ロースハム わかめ	にんじん きゅうり えのき たまねぎ	
15	金	豆腐の肉みそかけ 野菜炒め のりつくだに	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 ぶたにく みそ のりつくだに	たまねぎ にんじん いら キャベツ もやし	
18	月	二色そばろ みそ汁 昆布キャベツ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ こんぶ	たまねぎ キャベツ きゅうり	
19	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	きゅうり にんじん たまねぎ えのき	
20	水	焼きそば ポイルウインナー 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 ぶりかけ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	
21	木	鶏のから揚げ ごま和え みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	のむヨーグルト とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん	
22	金	揚げパン ペンネのトマトソース煮 バリバリサラダ	コッペパン あぶら さとう スパゲティ あぶら バター ポテトチップス さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ とまとみずい キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
25	月	スパイシーピラフ 大根サラダ ABCマカロニスープ	ごはん バター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ かつおぶし ぶたにく	ピーマン にんにく たまねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	
26	火	豚肉の生姜焼き 五目きんぴら ねぎごまスープ	ごはん かたくりこ さとう あぶら こんにゃく ごま さとう はるさめ ごま	のむヨーグルト ぶたにく ぶたにく てんぷら ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	
27	水	なま節のしぐれ煮 スパサラダ 豚汁	ごはん さとう ごま マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう なまぶし ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	しょうが きゅうり にんじん にんじん だいこん ねぎ	
28	木	マーボー豆腐 パンサンスー ミルクゼリー	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう さとう	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	
29	金	ドライカレー コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら こむぎこ さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	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 ももかん パンかん	

◆ 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。