



5月 給食献立表

R8年度 尾鷲市学校給食センター

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	親子煮 ごま和え 味つけのり	ごはん かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	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 セリー	ヨーグルト 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
8	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
11	月	ピビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら 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
12	火	コロツケ ひじきの炒め煮 すまし汁	ごはん あぶら コロツケ こんにゃく さとう	ヨーグルト ひじき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ えのき
13	水	スパゲティミートソース チキンナゲット 味かつお	ごはん スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット ふりかけ	にんじん たまねぎ エリンギ とまとみずに にんにく
14	木	チキンの照り焼き バリバリサラダ みそ汁	ごはん さとう ドレッシング ポテトチップス	のむヨーグルト とりにく みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ にんじん
15	金	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 セリー	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
18	月	わかめごはん 五目うどん 野菜かき揚げ	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ やさいかき揚げ
19	火	春巻き バンバンジー風サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ヨーグルト はるまき ささみチャンク ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ
20	水	シューマイ 春雨のチャプチェ 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
21	木	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 みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
22	金	ドライカレー ABCマカロニスープ	ごはん あぶら さとう マカロニ	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 たまねぎ にんじん
25	月	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールー 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
26	火	白身魚フライ キャベツのおかか和え みそ汁	ごはん あぶら	ヨーグルト しろみさかなフライ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし
27	水	焼きそば ポイルウィンナー 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 あおのり かつおぶし ウィナー ふりかけ	にんじん きゅうり もやし えのき にんじん たまねぎ ねぎ
28	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
29	金	中華風混ぜごはん 和風サラダ レタスのスープ	ごはん ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし 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。