



5月献立表



日	曜	献立名	おもな材料とその働き					
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	金	ちゅうかおこわ 牛乳 キャベツのみそしる はるまき ごまびたし	うすあげ ★みそ もめんどうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース	たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ もやし	★こめ はるさめ ★もちごめ こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	ふりかえきゆうじつ						
7	木	カレーライス 牛乳 ウインナー さいかサラダ	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
8	金	ごはん 牛乳 あつあげときりぼしだいこんのもの あかうおのしおこうじやき ごもくおから	あつあげ あかうお ぶたにく おから	牛乳	にんじん さいやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう ねぎ とうもろこし	★こめ こんにやく じゃがいも さとう ★しおこうじ	こめあぶら
11	月	ふりかけの日						
11	月	ごはん 牛乳 ふりかけ とりじゃがトマト メンチカツ こんにやくサラダ	とりにく ぶたにく ★みそ	牛乳 のり	にんじん トマト さいやいんげん	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん じゃがいも パンこ こんにやく さとう	こめあぶら
12	火	ごはん 牛乳 すいとん いわしのうめに にんじんしりしり	ぶたにく いわし ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのき うめ もやし	★こめ さとう こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら ごま
13	水	ごはん 牛乳 はるさめスープ ゆでやさい ぶたにくのアーモンドいため	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ もやし たまねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ はるさめ でんぶん	こめあぶら アーモンド
14	木	しょうごはん 牛乳 しろごまとうにゅううどん きびなごフライ しゃきしゃきあえ	うすあげ とうにゅう ★みそ きびなご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ ねぎ ★きゅうり だいこん	★こめ さとう うどん	こめあぶら ごま
15	金	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ ポークシューマイ ちゅうかサラダ	ぶたにく あつあげ ★みそ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ だいこん ★きゅうり	★こめ さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
18	月	ごはん 牛乳 ごもくみそしる コーンいりおひたし ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	ごま
19	火	～ New 膳 の 日 ～						
19	火	ごはん 牛乳 さわにわん ゆかりあえ さかなとだいのあまみそがらめ	うすあげ たら ★だいず ★みそ	牛乳	にんじん あかじそ	だいこん えのき ねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら
20	水	4～6年は町体のため給食なし						
20	水	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ ひじきいりたまごやき ビーフンソー	とりにく もめんどうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ もやし	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら
21	木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ プルコギ こふきいも	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ しめじ	★こめ さとう ワンタン じゃがいも	ごまあぶら ごま
22	金	入善とみさん(富×3)の日						
22	金	ごはん 牛乳 とんじる ちくわのいそべあげ からしあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	★こめ さとう こむぎこ じゃがいも	こめあぶら
25	月	ごはん 牛乳 しおにくじゃが さばのみそに かいそうサラダ	ぶたにく さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん さいやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら
26	火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ すぶた そえやさい	とりにく もめんどうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しめじ もやし しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら
27	水	ごはん 牛乳 おやこに さけのしおやき きざみづけ	とりにく こうやどうふ たまご さけ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう こんにやく	
28	木	ごはん 牛乳 やさいスープ ちょこっとペペロンチーノ てりやきチキン	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ しょうが にんにく しめじ たまねぎ	★こめ さとう でんぶん スパゲッティ	オリーブオイル
29	金	遠足のため給食なし						

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地産食材(★印)：こめ(ふふふ)・もちごめ・みそ・だいず・きゅうり(8日～)・しおこうじ