



# 5月ごはんだて予定表



※都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき のりずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ のり あぶらあげ まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	しょうゆ す さけ かつおけずりぶし こしょう みりん
6	金	えびピラフ ぎゅうにゅう クリームスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう えび とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ みかん パイン もも レモン	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	コンソメ しお さけ こしょう
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのピリからソースがけ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ りんごピューレ にんじん えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にぼし さけ しお しょうゆ トウバンジャン
10	火	ちゅうかはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	みりん しお こしょう とりがらスープのもと しょうゆ さけ
11	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう しょうが にんじん もやし はくさい	ミルクパン あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ワンタンのかわ	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ さけ
12	木	まめごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ ボイルキャベツ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひじき ベーコン	みえんどう にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ パンこ さとう	しお さけ しょうゆ とりがらスープのもと こしょう ソース ケチャップ
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに にくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ す さけ とりがらスープのもと トウバンジャン
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうとえのきのごまあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ	ほうれんそう えのきたけ にんじん もやし ねぎ コーン	こめ むぎ じゃがいも バター さとう ごま	しょうゆ さけ かつおけずりぶし
18	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (せわりコッペパン ウィンナー ボイルキャベツ) コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン こむぎこ バター さとう	しお こしょう ソース ケチャップ コンソメ
19	木	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう じゃことあおさのかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう あおさ ちりめんじゃこ たまご とりにく あぶらあげ えび	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ うどん こむぎこ こめこ あぶら	かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん さけ
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ キャベツ グリーンアスパラガス	こめ むぎ カレールウ あぶら ごまドレッシング	コンソメ カレーこ ソース こしょう
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのプルコギいため ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ さけ トウバンジャン
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし
25	水	こくとうパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう いか えび チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ コーン	こくとうパン バター こむぎこ マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ワイン
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのけチャップあえ みそしる	ぎゅうにゅう かつお だいのけ みそ	しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	にぼし ケチャップ ソース さけ
27	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ ヨーグルト	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	しょうゆ みりん しお トウバンジャン す

5月30日、31日は、運動会振替休業日、予備日のため給食はありません。

太字は鳥羽市産の食材です。