



5月こんだて予定表



※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	こ 献	だ て	め い 名	あか しょくひん ぐん 赤の食品(1・2群) おもにからだ をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちょうみりょう 調味料・その他
1	木	ちらしずし			まぐろあぶらづけ	にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう	す しょうゆ さけ しお
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		まつかぜやき			とりにく たまご みそ	しろねぎ	ごま パンこ さとう	
		わかたけじる			わかめ とうふ	にんじん たけのこ えのきたけ		かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん
2	金	給食はありません						
7	水	コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン	
		とりにくとポテトのレモンあえ			とりにく	レモンかじゅう	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	しお こしょう しょうゆ
		ワントンスープ		ぶたにく	しょうが にんじん もやし はくさい	ワントンのかわ		しょうゆ しお さけ こしょう
8	木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		あつあげのカレーに		ぶたにく あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	カレールウ あぶら	しょうゆ さけ カレーこ とりがらスープのもと	
		はるさめスープ		たまご わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	かたくりこ はるさめ	とりがらスープのもと しお しょうゆ	
9	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		はっぼうさい		ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい もやし しょうが ねぎ	かたくりこ ごまあぶら	とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう みりん	
		だいずとじゃこのあげに		だいず じゃこ		あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうゆ みりん さけ	
12	月	まめごはん		ベーコン	みえんどう		こめ	しお さけ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	ケチャップ ソース しお こしょう	
		みそしる		とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		にぼし	
13	火	ゆかりごはん(すくなめ)			あかじそ		こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		わかめうどん		とりにく わかめ	はくさい ねぎ にんじん	うどん	かつおけずりぶし しょうゆ さけ しお みりん	
		かきあげ		えび たまご	にんじん たまねぎ きぬさや	かたくりこ こむぎこ あぶら	しお	
14	水	こくとうパン		ぎゅうにゅう			こくとうパン	
		やさいのクリームに		とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも バター こむぎこ	しお こしょう コンソメ	
		アスパラサラダ		ハム	グリーンアスパラガス キャベツ コーン	ごまドレッシング		
15	木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		ぶたにくのチャプチェ		ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ	
		クッパ		たまご わかめ	キャベツ にんじん だいこん しろねぎ	ごまあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ しょうゆ とりがらスープのもと	
16	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		かつおとだいずのなんぶあげ		かつお だいず	しょうが	あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうゆ さけ みりん	
		どさんこじる		ぶたにく みそ	にんじん もやし しろねぎ	バター じゃがいも	かつおけずりぶし	
19	月	たけのこごはん	食育の 日	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	にんじん たけのこ	こめ	かつおけずりぶし しお しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さばのみそに		さば みそ	しょうが	さとう	さけ みりん	
		にくじゃが		ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	さとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ	
20	火	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	あぶら	しょうゆ さけ しお	
		ぐだくさんじる		あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく しろねぎ		かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
21	火	こがたコッペパン		ぎゅうにゅう			こがたコッペパン	
		スープスパゲティ		ベーコン えび ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおさ	スパゲティ バター こむぎこ	しお こしょう ワイン コンソメ	
		ツナサラダ		まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング		
22	木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ	さとう ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと トウバンジャン さけ しょう ゆ	
		やさいのちゅうかあえ		ハム	もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
23	金	ひじきそぼろごはん		とりにく ひじき	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ちくわのてんぷら		ちくわ たまご		こむぎこ かたくりこ あぶら	しお	
29	木	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		チキンカレー		とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	カレールウ じゃがいも	カレーこ コンソメ ソース こしょう	
		フルーツポンチ			もも バイン レモンかじゅう			
30	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		ホイコーロー		ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	あぶら さとう かたくりこ	トウバンジャン しょうゆ さけ	
		たまごとコーンのスープ		たまご	にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。三重地物一番給食の日は、三重県産食材も太字で表示しています。