



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
1	月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう ツナサラダ はるさめスープ 小 遠足、 予備日 給食はありません	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチづけ きゅうり ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごまドレッシング	とりがらスープのもと さけ みりん しょうゆ しお
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム みそ あぶらあげ わかめ	にんじん れんこん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら パンこ かたくりこ	しお す しょうゆ にぼし みりん
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか えび	にんじん たまねぎ りんごピューレ みかん パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	コンソメ ワイン ソース
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツうましおあえ あおさじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あおさ	しょうが にんにく キャベツ はくさい にんじん だいこん	こめ むぎ こめこ あぶら ごまあぶら	しお こしょう とりがらスープのもと さけ しょうゆ
10	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース キャベツとチーズのサラダ サミット給食 イタリアきょうわこく	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	ミルクパン ペンネ さとう マヨネーズ	しお こしょう コンソメ ワイン ソース ケチャップ
11	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	あかじそ にんにく しょうが ピーマン たけのこ コーン ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ みりん さけ とりがらスープのもと しお こしょう
12	金	まめごはん ぎゅうにゅう かつおのオニオンソースあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ベーコン かつお ぶたにく とうふ みそ	みえんどう にんじん もやし コーン ねぎ たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも バター かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ しお さけ かつおけずりぶし
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	しょうゆ さけ す かつおけずりぶし しお
16	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう きつねうどん やきにくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	こめ うどん さとう ごまあぶら	しお しょうゆ さけ みりん す
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ボイルキャベツ コーンチャウダー サミット給食 アメリカがっしゅうこく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	コッペパン パンこ さとう こむぎこ バター	しお こしょう ケチャップ ソース コンソメ
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきとだいずのもの ぐだくさんじる 	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう	しょうゆ しお みりん さけ かつおけずりぶし
19	金	もぶりごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ(ひろしまふう) かきたまじる  食育の日 サミット給食 ひろしまけん	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ えび いか とうふ たまご	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん キャベツ ペにしょうが はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ やきそばめん あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ さけ しお みりん ソース かつおけずりぶし
22	月	チキンクリームライス ぎゅうにゅう (バターライス チキンクリーム) アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ グリーンアスパラガス キャベツ コーン	こめ バター あぶら こむぎこ ごまドレッシング	コンソメ ワイン しお こしょう
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ 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 とりがらスープのもと しお こしょう
24	水	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンのシュニッツェル アイントプフ サミット給食 ドイツれんぼう きょうわこく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	こくとうパン パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	しお こしょう コンソメ
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 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 もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ す とりがらスープのもと トウバンジャン
26	金	カレーチャーハン ぎゅうにゅう ひまわりむし ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう いか えび ハム とうふ たまご とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが コーン レタス	こめ バター あぶら かたくりこ パンこ	しお カレーこ こしょう コンソメ さけ とりがらスープのもと

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、今年も中学生が刈り取りしたのを使います。

たまねぎは、小学校の畑でとれたのを使います。

※ 29日、30日、31日は運動会振替休業、予備日等で給食はありません。