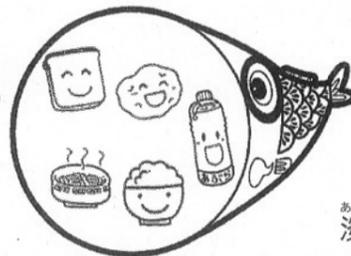
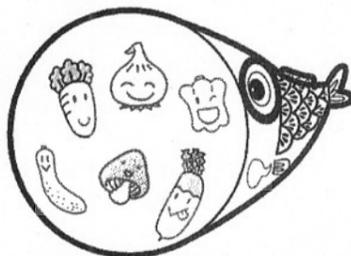
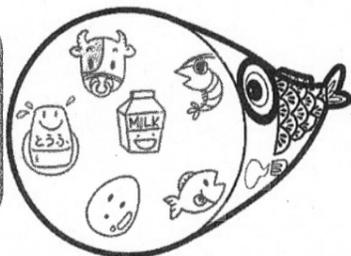


2021 ねん 5 がつの  
えいようしどうひょう



(教室用)  
淡路市立給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて名  | 血や肉になるもの<br>(あか)                       | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                     | 熱や力になるもの<br>(き)                               |
|-----------|--|--|---|---|
| 6<br>(木)  | いかの天ぷら<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>沢煮椀                  | いか天ぷら カットわかめ 豚肉<br>削り節                 | きゅうり こまつな にんじん ごぼう<br>えのきたけ しょうが                          | 米ぬか油 上白糖<br>いりごま じゃがいも                        |
| 7<br>(金)  | 牛丼<br>ほうれんそうサラダ(小袋マヨネーズ)                       | 牛肉 おつゆふ 糸かまぼこ                          | たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ<br>ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ                   | 米ぬか油 三温糖<br>マヨネーズ                             |
| 10<br>(月) | 五目うどん<br>新茶のかき揚げ                               | 鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ<br>塩蔵わかめ 出し昆布 削り節<br>するめ | にんじん 葉ねぎ せん茶 たまねぎ   | いちごジャム 冷凍うどん<br>天ぷら粉 米ぬか油                     |
| 11<br>(火) | 魚(すずき)の塩こうじ焼き<br>チンゲンサイの和え物<br>厚揚げの中華煮         | すずき 鶏肉 厚揚げ                             | キャベツ チンゲンサイ にんじん<br>たけのこ水煮 たまねぎ                           | 塩こうじ 上白糖 米ぬか油<br>三温糖 でんぷん ごま油                 |
| 12<br>(水) | カレーライス<br>ささみサラダ                               | 豚肉 鶏ささみ                                | にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご<br>ケチャップ キャベツ きゅうり セロリー             | 米ぬか油 じゃがいも いりごま<br>カレーフレーク ココナツミルク<br>上白糖 ごま油 |
| 13<br>(木) | 焼きハンバーグ(おろしソースかけ)<br>さやいんげんのごま和え<br>なめこ汁       | 豆腐入りハンバーグ<br>木綿豆腐 みそ 煮干し               | だいこん さやいんげん なめこ<br>たまねぎ にんじん 根深ねぎ                         | 上白糖 でんぷん いりごま                                 |
| 14<br>(金) | 豚肉とキムチの炒め物<br>魚麵のすまし汁                          | 豚肉 魚麵 乾燥湯葉<br>出し昆布 削り節                 | はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし<br>ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ                      | 米ぬか油  |
| 17<br>(月) | 鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ                     | 鶏肉 ベーコン スープベース                         | ブロッコリー たまねぎ にんじん<br>キャベツ セロリー                             | でんぷん 米ぬか油                                     |
| 18<br>(火) | だし巻きたまご<br>おひたし<br>筑前煮                         | だし巻きたまご 鶏肉<br>さつま揚げ 厚揚げ                | こまつな もやし にんじん ごぼう こんにやく<br>れんこん水煮 乾しいたけ さやいんげん            | 上白糖 米ぬか油 三温糖                                  |
| 19<br>(水) | インディアン焼きそば<br>フルーツよせ                           | 豚肉 あおのり                                | キャベツ たまねぎ にんじん なら<br>葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶<br>黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ | 焼きそばめん 米ぬか油 上白糖                               |
| 20<br>(木) | さばのみそ煮<br>スナッペンどう<br>ちゃんこ汁                     | さば みそ 鶏つくね 油揚げ<br>スープベース               | しょうが スナッペンどう<br>とうもろこし ごぼう チンゲンサイ<br>にんじん しらたき なら         | 三温糖   |
| 21<br>(金) | 親子丼<br>中華風サラダ                                  | 鶏肉 鶏卵 おつゆふ 削り節<br>ポークハム                | たまねぎ にんじん 乾しいたけ<br>葉ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ                     | 米ぬか油 三温糖 ライスパスタ<br>上白糖 ごま油                    |
| 24<br>(月) | セルフサンド(ウインナー、野菜)<br>(小袋ケチャップ)<br>ポタージュスープ(浮き実) | ポークウインナー 調理用牛乳<br>スープベース               | キャベツ きゅうり ケチャップ かぼちゃ<br>たまねぎ クリームコーン パセリ                  | じゃがいも プヨンポターージュ<br>クルトン                       |
| 25<br>(火) | スタミナ丼<br>たまご<br>卵スープ                           | 牛肉 鶏卵 スープベース                           | しょうが にんにく こんにやく 大豆もやし<br>ほうれんそう たまねぎ にんじん<br>豆苗 こんにやく寒天   | 米ぬか油 三温糖 いりごま<br>上白糖 ごま油 でんぷん                 |
| 26<br>(水) | あじの南蛮漬け<br>おかひじきのおかか和え<br>けんちん汁                | あじ かつお節 木綿豆腐 鶏肉<br>油揚げ 出し昆布 削り節        | おかひじき キャベツ にんじん<br>しらたき ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ                     | でんぷん 米ぬか油<br>上白糖 ごま油                          |
| 27<br>(木) | 豚しゃぶサラダ(小袋ぼん酢しょうゆ)<br>じゃがいものみそ汁                | 豚肉 油揚げ みそ 煮干し                          | しょうが たまねぎ きゅうり 赤ピーマン<br>黄ピーマン にんじん 葉ねぎ                    | じゃがいも   |
| 28<br>(金) | タツカンジョン<br>ナムル<br>わかめスープ                       | 鶏肉 塩蔵わかめ<br>スープベース コンソメ                | にんにく ほうれんそう もやし<br>にんじん たまねぎ 葉ねぎ                          | でんぷん 米ぬか油 いりごま<br>上白糖 ごま油                     |
| 31<br>(月) | ハムサラダ<br>ポークビーンズ                               | チキンハム 豚肉 煮大豆<br>ベーコン スープベース            | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ<br>にんじん ケチャップ トマトピューレ               | 上白糖 米ぬか油<br>じゃがいも ペンネマカロニ                     |

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてください。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。