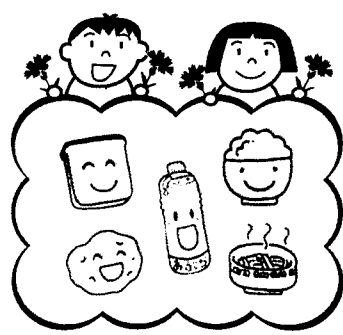


2023ねん 5がつの えいようしどうひょう



(教室用)
あわじしりつきゅうしよく
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (ぎ)
① (月)	カレーうどん もずくサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 もずく チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク
2 (火)	いわしのしょうが煮 新茶のかき揚げ 豆腐のすまし汁	いわし 生姜煮 出し昆布 木綿豆腐 乾燥湯葉 削り節 給食用きざみするめ	せん茶 たまねぎ にんじん みつば	天ぷら粉 米ぬか油
⑧ (月)	鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 卵スープ	鶏肉 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ 豆苗 こんにゃく寒天	でんぷん ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク
9 (火)	いかの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	いか 天ぷら カットわかめ 豚肉 削り節	きゅうり チンゲンサイ にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	米ぬか油 上白糖 いりごま じゃがいも
⑩ (水)	チリコンカン さっぱりサラダ	豚ひき肉 煮し大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ だいこん キャベツ きゅうり	米ぬか油 上白糖
11 (木)	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁 美生柑(個包装)	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 美生柑	米ぬか油 三温糖
12 (金)	豚丼 ライスパスタサラダ	豚肉 チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 根深ねぎ 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油 おつゆふ
⑮ (月)	豆カツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	枝豆と豆腐のミンチカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	米ぬか油 ABCマカロニ じゃがいも
16 (火)	さばのみそ煮 スナッフえんどう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏団子 塩蔵わかめ スープベース	しょうが スナッフえんどう とうもろこし はくさい チンゲンサイ	三温糖
17 (水)	ハヤシライス 海と畑のサラダ	牛肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖
18 (木)	たまご焼き 小松菜の和え物 筑前煮	たまご焼き 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
19 (金)	豚肉とキムチの炒め物 じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 じゃがいも
⑳ (月)	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) 春雨スープ	ポークウインナー チキンハム スープベース	キャベツ きゅうり 小袋ケチャップ チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	はるさめ
23 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 わかめのみそ汁	鶏肉 乾しひじき さつま揚げ みそ 削り節 油揚げ 塩蔵わかめ 煮干し	こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖
⑳ (水)	インディアン焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 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
25 (木)	魚(メルルーサ)フライ おかひじきのおかか和え けんちん汁	メルルーサ 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 出し昆布 削り節	おかひじき キャベツ だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油
26 (金)	ホイコーロー たまねぎのスープ	豚肉 八丁みそ スープベース コンソメ	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん
㉑ (月)	ポークチャップ ブロッコリー レタスのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	たまねぎ えだまめ ケチャップ ブロッコリー にんじん レタス セロリー	米ぬか油 三温糖 でんぷん
30 (火)	木の葉丼 ほうれんそうのいりどりおえ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	三温糖 上白糖 おつゆふ
31 (水)	タツカンジョン ナムル トックスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな にんじん 大豆もやし えのきたけ なら	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油 トック

※○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。