

2024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(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 (き)
1水	新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 はものみそ汁	きざみするめ はも 油揚げ 出し昆布 削り節 みそ	せん茶 たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 葉ねぎ	てんぶら粉 米ぬか油 上白糖
2木	焼肉風 わかめスープ	豚肉 八丁みそ スープベース 牛肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
7火	すずきのごま揚げ 小松菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	すずき 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	こまつな もやし たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん いりごま 米ぬか油 上白糖
8水	チリコンカン 海と畑のサラダ 河内晩柑(個包装)	豚ひき肉 煮し大豆 まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン 河内晩柑	米ぬか油 上白糖 げんりょうパン
9木	親子丼 ほうれんそうのいりどりと和え	鶏肉 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 ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖
10金	ホイコーロー トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	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 にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん トック
13月	ミンチカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	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 A B C マカロニ げんりょうパン じゃがいも
14火	たまご焼き きゅうりの梅おかか和え 筑前煮	たまご焼き かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん れんこん水煮 乾しいたけ ごぼう こんにやく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
15水	豚肉とキムチの炒め物 なめこ汁	豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 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 なめこ にんじん 根深ねぎ	米ぬか油
16木	チキンカレー (NEW) ツナサラダ	鶏肉 まぐろ油漬	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク むぎごぼん いりごま 上白糖 ごま油
17金	さばのみそ煮 スナッペンとう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが スナッペンとう ホールコーン はくさい チンゲンサイ	三温糖
20月	ポークチャップ さつまいもサラダ (小袋ごまドレッシング) コンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース	たまねぎ 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり レタス セロリー	米ぬか油 三温糖 でんぶん さつまいも 小袋ごまドレッシング
21火	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン えのきたけ もやし しょうが キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
22水	鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ ごま油 コーンフレーク 米ぬか油
23木	いかの天ぷら ひじきの煮物 沢煮椀	いか天ぷら 乾しひじき 油揚げ さつま揚げ 削り節 豚肉 鶏肉	にんじんこんにやく こまつな ごぼう えのきたけ しょうが たけのこ	米ぬか油 三温糖 じゃがいも たけのこごぼん
24金	照焼き肉団子 チンゲンサイとコーンの和え物 卵スープ	照焼き肉団子 鶏卵 スープベース	ホールコーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん 豆苗こんにやく寒天	でんぶん
27月	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 パインアップル缶 にんじん いら 葉ねぎ みかん缶 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 げんりょうパン
28火	焼き魚(はまち) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	はまち 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	せんざり 干切だいこん漬 きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	いりごま 三温糖
29水	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ	豚肉 がんもどき みそ 塩蔵わかめ 野菜ミックスポール スープベース	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが チンゲンサイ	米ぬか油 三温糖
30木	牛丼 おかひじきサラダ	牛肉 鶏ささみ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ おかひじき	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油
31金	鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃだんごのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 煮干し みそ	にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖 かぼちゃもち

※○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。