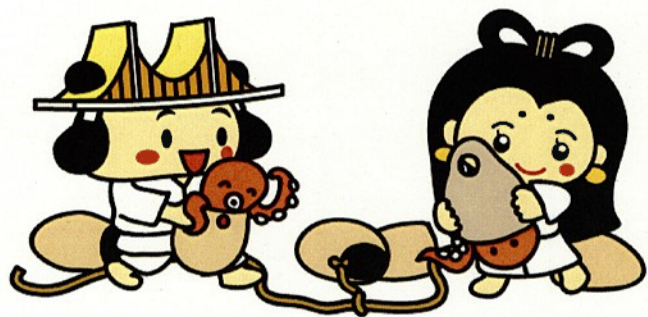


淡路市の献立紹介



令和4年5月分

淡路市学校給食献立

5月2日(月)



献立名

- ・五目うどん
- ・新茶のかき揚げ
- ・いちごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 609 Kcal、中学校 808 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

5月6日(金)



献立名

- ・豚肉とキムチの炒め物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 705 Kcal

たんぱく質：小学校 25.8g、中学校 29.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月9日(月)



献立名

- ・白身魚（メルルーサ）の香草焼き
- ・フロッコリーのコンソメ味
- ・コーンクリームスープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 561 Kcal、中学校 740 Kcal

たんぱく質：小学校 28.6g、中学校 33.7g

(小学3・4年生の分量としています)

5月10日(火)



献立名

- ・牛肉とピーマンの炒め物
- ・野菜のみそ汁
- ・日向夏（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 736 Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月11日(水)



献立名

- ・キーマカレー
- ・野菜のスーフ煮
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 636 Kcal、中学校 820 Kcal

たんぱく質：小学校 27.5g、中学校 33.9g

(小学3・4年生の分量としています)

5月12日(木)



献立名

- ・親子丼
- ・ほうれんそうサラダ
- ・小袋マヨネーズ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 738 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月13日(金)



献立名

- ・いかの天ぷら
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・沢煮椀
- ・筍ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602 Kcal、中学校 730 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 28.0g

(小学3・4年生の分量としています)

5月16日(月)



献立名

- ・ジャージャー麺(中華めん、肉みそ、野菜)
- ・ソフトチーズ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 711 Kcal、中学校 925 Kcal

たんぱく質：小学校 29.4g、中学校 36.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月17日(火)



献立名

- ・だし巻きたまご
- ・小松菜の和え物
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 600 Kcal、中学校 704 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 28.3g

(小学3・4年生の分量としています)

5月18日(水)



献立名

- ・ハヤシライス
- ・ハムサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 676 Kcal、中学校 802 Kcal

たんぱく質：小学校 21.1g、中学校 24.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月19日(木)



献立名

- ・さばのみそ煮
- ・スナッフエンドウ
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています)

5月20日(金)



献立名

- ・酢豚
- ・もずくスープ
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 638 Kcal、中学校 762 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月23日(月)



献立名

- ・ ささみフライ ・ 小袋とんかつソース
- ・ ボイルキャベツ
- ・ ミネストローネスープ
- ・ パン、牛乳

エネルギー：小学校 630 Kcal、中学校 798 Kcal

たんぱく質：小学校 28.0g、中学校 33.6g

(小学3・4年生の分量としています)

5月24日(火)



献立名

- ・ 魚(すずき)の塩こうじ焼き
- ・ ひじきの煮物
- ・ ごまけんちん汁
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 554 Kcal、中学校 648 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 30.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月25日(水)



献立名

- ・インティアン焼きそば
- ・フルーツよせ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 645 Kcal、中学校 851 Kcal

たんぱく質：小学校 20.1g、中学校 25.7g

(小学3・4年生の分量としています)

5月26日(木)



献立名

- ・豚しゃぶサラダ
- ・小袋ぽん酢しょうゆ
- ・じゃがいものみそ汁
- ・菜めし、牛乳

エネルギー：小学校 586 Kcal、中学校 702 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月27日(金)



献立名

- ・スタミナ丼
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 747 Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています)

5月30日(月)



献立名

- ・ツナサラダ
- ・ポークビーンズ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 826 Kcal

たんぱく質：小学校 28.8g、中学校 35.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

5月31日(火)



献立名

- ・あじの南蛮漬け
- ・おかひじきのおかか和え
- ・高野豆腐の五目煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 648 Kcal、中学校 754 Kcal

たんぱく質：小学校 31.8g、中学校 35.5g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

次のページへ

5月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・カットわかめ・すずき・鶏卵

《淡路島産》

スナップえんどう・葉ねぎ・ほうれん草・芽ひじき・牛肉・牛乳

6月季節の献立

きゅうりの梅おかか和え (6月7日)

ポークシューマイ・きゅうりの梅おかか和え・春雨スープ

鶏肉のなるとオレンジソース・アスパラサラダ (6月8日)

鶏肉のなるとオレンジソース・アスパラサラダ・もち麦スープ

おかひじきのごま和え (6月10日)

魚(ほき)フライ・おかひじきのごま和え・豆腐のすまし汁

パインアップル (6月14日)

魚(さわら)のごまみそだれ・小松菜の和え物・沢煮梅・パインアップル

夏野菜のみそ汁 (6月15日)

牛肉とピーマンの炒め物・夏野菜のみそ汁

あんずジャム (6月20日)

トマトオムレツ・ジャーマンポテト・コンソメスープ

きさやいんげんのごま和え (6月21日)

竹輪の磯辺揚げ・さやいんげんのごま和え・なめこ汁

さくらんぼゼリー (6月24日)

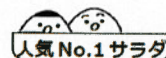
鶏肉の塩こうじ焼き・きんぴらごぼう・えび団子のすまし汁

さくらんぼゼリー

はものみそ汁・淡路のびわゼリー (6月30日)

焼きハンバーグ・もやし中華和え・魚麵のすまし汁

今月の給食レシピ



海と畑のサラダ



《材料4人分》

キャベツ……………70g
きゅうり……………40g
ツナ缶……………60g
にんじん……………20g
コーン缶……………20g
干しひじき……………6g
★ 上白糖……………小さじ2強
酢……………小さじ2強
うすくちしょうゆ…大さじ1/2

《作り方》

- ① キャベツは太めのせん切りにし、きゅうり、にんじんもせん切りにする。
- ② コーンは汁をきっておく。
- ③ ①と②をさっとゆでで冷まし、水分をしぼる。
- ④ ひじきは戻して、さっとゆでる。
- ⑤ ツナは油をきっておく。
- ⑥ ボウルに調味料(★)を合わせて、すべての材料を入れて混ぜる。

新型コロナウイルスに負けるな給食応援事業

「夢と希望のふるさと給食」

感染予防対策に努めながら、学校生活を送る児童生徒を給食で応援します。今年度も学期に1回の実施予定です。

第1回目の献立 (6月28日)

淡路ビーフの牛ちらし・はものみそ汁・北淡のびわゼリー

地元の農家・漁師・加工業者・仲卸業者の方々が一丸となって、淡路市の美味しい食材を準備してくれています。

淡路市の食材をふんだんに使用し、児童生徒に地元の農業・漁業や産業を知ってもらう良い機会になればと思います。

淡路市の給食で、児童生徒の笑顔が少しでも増えたらうれしいです。