

2026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金	新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 野菜たっぷり汁	ちりめんじゃこ 鶏肉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	せん茶 たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖
7木	鶏肉のうまい揚げ きゅうりともやしの和え物 なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	にんにく しょうが きゅうり もやし なめこ にんじん 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖
8金	チャプチェ もち麦スープ 河内晩柑(個包装)	牛肉 焼豚 スープベース	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 なら 赤ピーマン キャベツ 河内晩柑	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 もち麦
11月	魚(たら)フライ カラフルピーマン もやしのスープ	たら 鶏卵 まぐろ油漬け ベーコン スープベース	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 いりごま
12火	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし レタス ぶなしめじ たまねぎ にんじん セロリー	米ぬか油
13水	鶏肉の漬け焼き ほうれんそうの中華和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖 でんぷん ごま油
14木	肉じゃがが煮 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
15金	飲むゼリー(びわ) あわじ青ちの親子丼 あわサラダ NEW	鶏肉 鶏卵 削り節 カットわかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさい レモン果汁	米ぬか油 三温糖 ごま油 上白糖
18月	豚肉のアップルソース レタスとコーンのサラダ ごぼうのコンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ りんご レタス キャベツ ホールコーン ごぼう にんじん セロリー	上白糖 米ぬか油 オリーブ油
19火	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
20水	ミンチカツ キャベツのレモン和え ミネストローネスープ	淡路牛ミンチカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ トマト缶 パセリ	米ぬか油 上白糖 A B C マカロニ じゃがいも
21木	さばのみそ煮 スナッフえんどう 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 スナッフえんどう ホールコーン はくさい チンゲンサイ	三温糖
22金	カレーライス おかひじきサラダ	豚肉 鶏ささみ	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご おかひじき	米粒麦 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク 上白糖 ごま油
25月	ポークビーンズ ライスパスタサラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん トマトピューレ 黄ピーマン きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ライスパスタ ペンネマカロニ
26火	牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 根深ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油
27水	いかの天ぷら 切り干し大根の炒めナムル てまりふのすまし汁	いか天ぷら 豚肉 塩蔵わかめ なると 出し昆布 削り節 鶏肉 油揚げ	切り干し大根 にんじん なら たけのこ 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま てまりふ
28木	魚(さわら)の塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え 竹輪のみそ汁	さわら 焼き竹輪 煮干し みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	塩こうじ いりごま 上白糖
29金	ホイコーロー もずくのすまし汁	豚肉 八丁みそ 乾燥もずく 木綿豆腐 削り節	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	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん

※○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ましょう。
※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。