

5月給食献立予定表

鹿本中学校



日付	献立表	おもな材料		
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル ももゼリー	ぎゅうにゅう どうふ あかにく ひきわりだいず あかみそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこみずに もやし きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ももゼリー
7 (木)	麦ごはん 牛乳 すましじる 魚のてんぷら もやしの昆布あえ	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ わかめ かつおぶし (だし) だしこんぶ ホキてんぷら しおこんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ いりごましろ
8 (金)	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく きゅうにゅう チキンハム ヨーグルト かいそう	たまねぎ にんじん おろしにんにく おろししょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら
11 (月)	デンニッシュパン 牛乳 しるビーフン レバーと魚のあげがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ホキ レバー	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ おろししょうが ピーマン	パン むぎ あぶら さとう
12 (火)	麦ごはん 牛乳 えのきのみそしる 鶏つくね ごますあえ みかん果汁	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ だしりこ つくね	えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう
13 (水)	丸ぱん 牛乳 みかん果汁 こめこのクリームスープ コーンサラダ ハンバーグ (ケチャップ) マーシャルビンズ	ぎゅうにゅう しろういげん ベーコン ミックスチーズ ハンバーグ	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ きゅうり	まるパン むぎ こめこ あぶら さとう コーン
14 (木)	振替休業日 (体育大会)			
15 (金)	スタミナ丼 牛乳 わかめ汁 みかん果汁	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら
18 (月)	体育大会予備日 (弁当持参)			
19 (火)	麦ごはん 牛乳 新たまねぎのみそしる たちうおフライ 甘夏サラダ  ふるさとくまさんデー ～みなまた・あしきた～	ぎゅうにゅう わかめ みそ だしりこ たちうおフライ	たまねぎ にんじん キャベツ あまなつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
20 (水)	ミルクパン 牛乳 バリバリやきそば フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし ビーマン にんじん しょうが きくらげ りんご みかん	パン やきチャーめん でんぶん あぶら あんにと豆腐
21 (木)	麦ごはん 牛乳 はるさめスープ 魚のバターじょうゆ えごまふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さかな	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ	こめ むぎ はるさめ パター えごまふりかけ
22 (金)	むぎごはん 牛乳 白玉汁 信田煮 切り干し大根の即席漬け	ぎゅうにゅう かつおぶし (だし) だしこんぶ きざみこんぶ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ しらたまちごま さとう
25 (月)	黒糖パン 牛乳 わかめうどん ごぼうサラダ ちくわのおちゃあげ  やまがのひ ～おちゃ～	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ かつおぶし (だし) だしこんぶ ロースハム やきちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり まつちや	パン うどんめん ノンエッグマ ャネーズ あぶら こむぎこ
26 (火)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしの梅煮 にんじんサラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし (だし) いわし とりさきみ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら
27 (水)	丸パン (カット) 牛乳 セルフツナサンド ポークビーンズ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト	パン むぎ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
28 (木)	豚キムチどん 牛乳 中華すーぶ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら ぶどうゼリー
29 (金)	麦ごはん 牛乳 塩にくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら (さかな)	たまねぎ にんじん いんげん にんにく もやし キャベツ しそふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら

* 献立は都合により変更することがあります。

食育まんが 新茶の季節です

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1ヶ月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出やすい頃です。規則正しい生活と、バランスの良い食事、毎日元気に過ごせるように心がけましょう。5月は春から夏へ移り変わる時期で、給食室には、新たまねぎや新じゃがいもが届きます。また、新茶がとれる時期なので、抹茶を使用した献立も登場します。おいしい食材の味を生かした給食を作りたいと思います。

