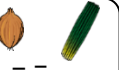


5月のこんだて



旬の食材

玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、たけのこ、ニラ



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものとなるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの ものとなるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる ものとなるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品
								小学校 (中学年)	
1	水	ごはん	○	ぶたにく、あつあげ	さんおんとう、ごま油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら	こいくち オイスター 鶏ガラスープ	656	果物類
		厚揚げの中華煮 パンバンジーサラダ						ささみ	
2	木	ごはん	○	ぶたにく	さんおんとう	しょうが	酒 こいくち	674	海藻類
		豚肉の生姜焼き 小松菜のレモン和え 高野豆腐の煮物						さんおんとう	
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
5	日	こどもの日							
6	月	ふりかえ休日							
7	火	ごはん	○	ぶたにく、焼き豆腐	焼き豆腐、さんおんとう	白菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、糸こんにゃく	こいくち 酒 みりん	592	きのこ類
		すき焼き風煮 ひじきサラダ						ひじき、ツナ	
8	水	こどものひこんだて ちらしずし	○	だし昆布、高野豆腐、油あげ、とりにく、だしこ カットわかめ、とうふ、蒸しかまぼこ、だしこ	こめ、上白糖、サラダ油	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、グリーンピース	酢 塩 こいくち うすくち みりん	575	芋類
		すまし汁 かしわもち風プリン						かしわもち風プリン	
9	木	ごはん	○	ぶたにく、蒸しかまぼこ、カットわかめ、みそ 冷) ポークしゅうまい (ぶたにく)	中華めん なたね油	にんじん、もやし、白菜、ちんげんさい、ねぎ、コーン 冷) ポークしゅうまい (たまねぎ)	鶏がらスープ	686	果物類
		五目みそラーメン 揚げしゅうまい							
10	金	ハヤシライス	○	ぶたにく ツナ	こめ、さんおんとう 卵を使っていないマヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、にんじん、グリーンピース 大根、きゅうり、にんじん	デミグラスソース ケチャップ ハヤシライス 塩 こしょう ウスター	698	緑黄色野菜
		大根サラダ							
13	月	ごはん	○	ぶたにく、みそ	さんおんとう、かたくり粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが	デンメンジャン トウバンジャン こいくち	615	芋類
		回鍋肉 中華コーンスープ						かたくり粉	
14	火	ごはん	○	冷) かぼちゃのひき肉サンド	なたね油	もやし、にんじん、キャベツ	塩 こしょう	613	きのこ類
		かぼちゃひき肉フライ ソテー							
15	水	ごはん	○	ぶたにく、ほねく、だしこ カットわかめ、ツナ	さんおんとう さんおんとう、ごま	大根、にんじん、こんにゃく、グリーンピース キャベツ、きゅうり	こいくち 酒 みりん うすくち	608	海藻類
		大根と豚肉の煮物 酢の物							
16	木	ガパオライス	○	とりミンチ ベーコン	こめ、ごま油、さんおんとう じゃがいも、マカヒ	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく 玉ねぎ、にんじん、トマト、パセリ	オイスターソース 酒 コンソメ トウバンジャン こいくち	679	大豆製品
		ABCスープ 国産温州みかんゼリー						国産温州みかんゼリー	

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。

5月のこんだて



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえるもとに なるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品
				小学校 (中学年)	中学校				
17	金	食育こんだて～日本の食を味わおう～	○	ごはんを主食とし、主菜、副菜、汁物をそろえた献立が和食の基本です。日本のよき伝統である食文化を理解し、大切にしていきたいですね。			塩、ごしょう、ごいくち、みりん、酒	647	果物類
		ごはん		こめ	しょうが、にんにく	ごいくち		772	
		さばの竜田揚げ風		かたくり粉、サラダ油	ごまつな、もやし	ごいくち			
		ごまあえ		ごま	しめじ、玉ねぎ、ねぎ	酒			
わかめとしめじのみそ汁	じゃがいも								
20	月	豚丼	○	ぶたにく、だしこ	こめ、さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく、ねぎ	ごいくち、うすくち、みりん、塩	583	果物類
		けんちん汁		とりむねにく、とうふ、だしこ、だし昆布		にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	うすくち、塩、酒	712	
21	火	ごはん	○		こめ			613	芋類
		ちくわの磯辺あげ		焼きちくわ、あおさ、たまご	小麦粉、なたね油				
		おひたし		かつお節	ごまつな、白菜	うすくち、みりん	711		
切り干し煮	ぶたにく、油あげ、大豆、だしこ	さんおんとう	切り干し大根、こんにゃく、にんじん	ごいくち、うすくち、みりん、酒					
22	水	チキンカレー	○	とりにく	こめ、じゃがいも、さんおんとう、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく	カレーフレーク、ジャウフレーク、ウスター、ごいくち、カレー粉、コンソメ	659	緑黄色野菜
		福神漬け				ふくじんづけ			
ドレッシングサラダ	ツナ	サラダ油、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、コーン	ごいくち、酢、塩、ごしょう	797				
23	木	ごはん	○		こめ			598	魚類
		チャブチエ		ぶたにく	春雨、さんおんとう、ごま油、ごま	ピーマン、ごまつな、干しいたけ、玉ねぎ	ごいくち、鶏ガラスープ、醤油、ごしょう、トウバンジャン、オスターソース		
		わかめスープ		とりにく、とうふ、カットわかめ		玉ねぎ、もやし、ねぎ	うすくち、酒、塩、ごしょう、鶏ガラスープ	697	
24	金	こぎつねごはん	○	とりにく、油あげ	こめ、さんおんとう	にんじん	ごいくち、酒、塩	622	芋類
		ごまずあえ		ツナ、みそ	サラダ油、さんおんとう、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	ごいくち、酢		
		かきたま汁		とうふ、カットわかめ、蒸しかまぼこ、たまご、だしこ、だし昆布	かたくり粉	えのきたけ、ねぎ	うすくち、塩、酒	758	
27	月	スタミナチャーハン	○	ぶたにく、みそ	こめ、ごま、ごま油、さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	ごいくち、みりん、酒、トウバンジャン、塩	594	海藻類
		中華スープ		とりにく		干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ちんげん	うすくち、酒、塩、ごしょう、鶏ガラスープ		
		お米DEブルーベリータルト			お米DEブルーベリータルト			699	
28	火	ごはん	○		こめ			591	きのこ類
		じゃがいものそぼろ煮		とりミンチ、だしこ	じゃがいも、さんおんとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	うすくち、ごいくち、みりん		
		梅味さっぱり和え		さんおんとう、サラダ油	ごまつな、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、らうめ	うすくち、酢	713		
手作り佃煮	ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	ごま、さんおんとう	酢、みりん、ごいくち						
29	水	ごはん	○		こめ			629	緑黄色野菜
		鮭のオーロラソース焼き		さけ	卵を使っていないマヨネーズ		酒、ケチャップ		
		きゅうりもみ		カットわかめ	さんおんとう	きゅうり	酢、塩、ごいくち	742	
さつま汁	ぶたにく、とうふ、みそ、だしこ	さつまいも	大根、にんじん、ねぎ	酒					
30	木	ごはん	○		こめ			641	乳製品
		ヤンニョムチキン		とりにく	かたくり粉、なたね油、さんおんとう、ごま油		グチャップ、ごいくち、ゴチンジャン、酒		
		ナムル		さんおんとう、ごま油	ごまつな、にんじん、もやし	うすくち	818		
春雨スープ	とうふ、カットわかめ	春雨、ごま油	玉ねぎ、もやし、ねぎ	うすくち、酒、塩、ごしょう、鶏ガラスープ					
31	金	親子丼	○	とりにく、油あげ、たまご、だしこ	こめ、さんおんとう、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ごいくち、みりん	646	魚類
		じゃがいものみそ汁		とうふ、カットわかめ、みそ、だしこ	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	酒	782	

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。