

# 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 らいたい食品
				小学校 (中学年)	中学校				
1	金	<b>こどもの日こんだて</b>	○					550	青菜類 
		ちらしずし		高野豆腐,油あげ,とりにく,だしこ	こめ,上白糖	にんじん,干しいいたけ,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	
		すまし汁 日向夏ゼリー		カットわかめ,とうふ,蒸しかまぼこ,だしこ	日向夏ゼリー	たけのこ,えのきたけ,ねぎ		塩,うすくち,酒,みりん	
4	月	<b>みどりのひ</b>							
5	火	<b>こどものひ</b>							
6	水	<b>ふりかえきゅうじつ</b>							
7	木	ごはん	○		こめ			532	乳製品 
		じゃがいものそぼろ煮 梅味さっぱり和え		とりミンチ,だしこ	じゃがいも,さんおんとろ,上白糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	うすくち,こいくち,みりん	628	
8	金	ごはん	○		こめ			640	まめ製品類 
		さばの竜田揚げ風 ごまあえ わかめとしめじのみそ汁		さば	片栗粉,サラダ油	しょうが,にんにく	塩,こしょう,こいくち,みりん,酒	776	
11	月	ごはん	○		こめ			594	海藻類 
		肉豆腐 ハリハリ大根 手作りつくだ煮		ぶたにく,とうふ,だしこ	さんおんとろ	にんじん,玉ねぎ,ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,うすくち,酒,塩,みりん	700	
12	火	ごはん	○		こめ			632	芋類 
		鶏のからあげ キャベツの中華和え 沢煮椀		とりにく	片栗粉,なたね油	にんにく,しょうが	こいくち,酒,塩,こしょう	746	
13	水	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ,さんおんとろ	玉ねぎ,しめじ,にんじん,グリーンピース	デミグラスソース,ケチャップ,ハヤシ	633	果物類 
		コーンとツナのサラダ		ツナ	サラダ油,さんおんとろ	キャベツ,きゅうり,コーン	塩,こしょう,ウスター	762	
14	木	ごはん	(ブレイク)		こめ			571	青菜類 
		厚揚げの中華煮 春雨の中華あえ		ぶたにく,あつあげ	さんおんとろ,ごま油,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干しいいたけ,にら	こいくち,オイスターソース,カラ	668	
15	金	コーンピラフ	○	とりにく	こめ,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,コーン	パセリ,塩,こしょう,コンソメ	537	魚類 
		ABCスープ		ベーコン	じゃがいも,アルファベットマカロニ	玉ねぎ,にんじん,トマト	塩,こしょう,コンソメ	615	
18	月	ごはん	○		こめ			572	きのこ類 
		白身フライ 切り干しナポリタン じゃがいものスープ		白身フライ	なたね油	切り干し大根,ピーマン,玉ねぎ	ケチャップ,ウスター,塩,こしょう	677	

\* 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のになるもの (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 らいたい 食品
								小学校 (中学年)	
19	火	クファージュシー(沖縄風たきこみごはん)	○	クファージュシーは豚の角切りや野菜が入った「沖縄風たきこみごはん」です。「もずく」は沖縄県が全国一の産地で、汁物や天ぷら、酢の物などいろいろな料理に使われている海藻です。	ごめ	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	塩, 酒, こいくち, みりん, ガラスープ	565	
		春雨炒め		春雨, さんおんとろ, ごま油, ごま	キャベツ, ちんげんさい, にんじん	こいくち, ガラスープ, 酒, 塩, こしょう	694		
		もずく汁		もずく, とろろ, 蒸しかまぼこ	えのきたけ, ねぎ	塩, うすくち, 酒, ガラスープ			
		豚丼		ぶたにく, だしこ	ごめ, さんおんとろ	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 糸こんにゃく, ねぎ	こいくち, うすくち, みりん, 塩		
20	水	けんちん汁	○	とりむねにく, とろろ, だしこ		にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ	うすくち, 塩, 酒	577	
								676	
21	木	ごはん	○	ぶたにく, みそ	ごめ	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	577	
		回鍋肉		さんおんとろ, 片栗粉, 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	うすくち, 塩, こしょう, 酒, ガラスープ			
22	金	卵スープ	○	カットわかめ, たまご		玉ねぎ, ねぎ, こまつな		685	
		ごはん	ごめ	とりにく, だしこ	じゃがいも, さんおんとろ, ごま油, ごま	こんにゃく, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	こいくち, うすくち, 酒, みりん	593	
25	月	とりのごま風味煮	○	ハム, かつお節	さんおんとろ, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし	うすくち, 酢	708	
		韓風すき焼き丼	○	ぶたにく	ごめ, ごま油, さんおんとろ, ねぎ, 卵	玉ねぎ, 干しいたけ, にんじん, にら	こいくち, 酒, トウバンジャン	579	
26	火	春雨スープ	○	とろろ, カットわかめ	春雨, ごま油	ねぎ, もやし	うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ		
		ごはん	ごめ	さけ	卵を使っていない卵		酒, クチャップ	588	
27	水	塩こんぶ和え	○	塩昆布		キャベツ, きゅうり		705	
		マカロニスープ	○	マカロニ, じゃがいも	マカロニ, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん	うすくち, 塩, こしょう, 酒, コンソメ		
28	木	ごはん(半)	○	ぶたにく, イカ, 蒸しかまぼこ	ごめ	もやし, キャベツ, にんじん, ねぎ, コーン, 干しいたけ	ガラスープ, こいくち, 塩, こしょう	679	
		ちゃんぽん		中華めん, 片栗粉					
29	金	揚げしゅうまい	○	ポークしゅうまい	なたね油			808	
		ごはん	(ストロベリー)	ぶたにく	ごめ	さんおんとろ	玉ねぎ, しょうが	酒, こいくち	601
29	金	豚肉の生姜焼き	○	とりにく, 大豆, ひじき, だしこ	さんおんとろ	にんじん, グリンピース, こんにゃく	こいくち, うすくち, 酒, みりん	701	
		チキンカレー	○	とりにく	ごめ, じゃがいも, さんおんとろ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく	カレールウ, ジャワフレーク, ウスター, こいくち, カレー粉, コンソメ	639	
29	金	福神漬け	○			ふくじんづけ		743	
		ダイスみかんゼリーポンチ	○		ダイスゼリー-温州みかん	パイン缶, もも缶, ナタデココ			

\* 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。