



5月きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	血や肉をつくる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal)	献立(こんだて)メモ
7	火	○	こまつな 小松菜 ビスキュイパン	はるやさい 春野菜のサラダ チリコンカン くだもの	ぶた肉 たまご ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 牛乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 アーモンド バター 油	玉ねぎ きゃべつ アスパラガス スナップエンドウ きゅうり こまつな グリーンピース もやし 人参 美生柑	653 23.5	季節の食材 春野菜サラダは、旬のアスパラガスやスナップエンドウが入っています。美生柑は3~6月が旬で、和製グレープフルーツとも呼ばれています。
8	水	○	ちゅうか 中華ちまき	けんちん汁 きなこまめ	ぶた肉 とうふ えび 炒り大豆 きな粉 牛乳	もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油	だいこん 玉ねぎ にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸	585 24.5	こどもの日行事食 5月5日は端午の節句と呼ばれ、かしわもちや、ちまきを食べて男の子の成長をお祝いします。
9	木	○	グリーンピース ごはん	めだいの南部やき いかとわかめのあえもの みそしる	めだい とうふ いか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖 ごま 油	グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	610 27.5	季節の食材 グリーンピースは5月が旬の食材です。生のグリーンピースは冷凍や缶詰のものとは味や香りも違い、おいしい時期です。
10	金	○	マーボー丼	もやしのナムル くだもの	ぶた肉 だいず とうふ みそ 牛乳	米 でんぶん 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし 玉ねぎ こまつな 長ねぎ にんじん オレンジ	590 23.8	マーボー丼は、ひき肉や玉ねぎを炒め、豆腐を加えて煮て、みそ、しょうゆ、テンメンジャン等で味付けします。
13	月	○	新玉ねぎ 入りぶた丼	いそふうおひたし フルーツ白玉	ぶた肉 ツナ ひじき 牛乳	米 米粒麦 はちみつ 砂糖 白玉粉 ごま ごま油	玉ねぎ きゃべつ もやし こまつな にんじん みかん缶 もも缶 バイン缶	658 22.1	野菜の日 新玉ねぎは、3~4月頃に出荷される早取りの玉ねぎです。表面の皮が薄く、みずみずしくて辛みが少ないです。
14	火	○	山菜うどん	おかひじきあえ よもぎ蒸しパン	とり肉 ハム たまご 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 甘納豆 小麦粉 砂糖 ごま バター 油 ごま油	ふき ぜんまい わらび たけのこ きゃべつ もやし こまつな にんじん おかひじき コーン 干し椎茸 よもぎ	588 22.1	よもぎ蒸しパンは、よもぎや小麦粉、卵、牛乳等を混ぜた生地の上に甘納豆をのせて蒸します。おかひじきは4~6月が旬の緑黄色野菜です。
15	水	○	ごはん じゃことひじきの のりかけ	新じゃがのそぼろ煮 しらすあえ くだもの	とり肉 ひじき しらす干し ちりめんじゃこ 牛乳	米 押麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま 油	きゃべつ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さいいんげん 美生柑	649 22.1	季節の食材 新じゃがのそぼろ煮は、今が旬の新じゃがいもを油であげて、ぶたひき肉や玉ねぎなどと一緒で作りします。
16	木	○	くろざとう パン	白身魚の香草パン粉やき ミモザサラダ きゃべつのクリーム煮	たら とり肉 たまご 油揚げ 粉チーズ 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 砂糖 バター マヨネーズ 油	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり こまつな もやし にんじん	640 29.8	白身魚の香草パン粉焼きは、魚にマスタードやマヨネーズをぬり、パン粉や粉チーズをまぶしてオーブンで焼きま
17	金	○	大山おこわ	さばのねぎみそやき わさびあえ みそしる くだもの	さば とり肉 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖	もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ 干し椎茸	622 28.6	郷土料理 「大山おこわ」は、鳥取県の大山山麓の郷土料理です。さば、山菜、とり肉などが入ったおこわです。
21	火	○	きなこあげ パン	シーザーサラダ 肉だんごスープ くだもの	ぶた肉 たまご ベーコン きな粉 粉チーズ 牛乳	米粉パン 食パン 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん 小麦粉 油	きゃべつ こまつな もやし にんじん きゅうり たけのこ 玉ねぎ 赤パプリカ レモン オレンジ	602	きなこあげパンは、油であげたパンに、きなこ砂糖をまぶして作りします。米粉パンなので、もちもちします。
22	水	○	みそラーメン	大豆と返り煮干しの甘辛あえ くだもの	ぶた肉 だいず みそ かえり煮干し 牛乳	冷凍ラーメン じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま ごま油 アーモンド 油	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ にら オレンジ	586 25.5	もやし、長ねぎ、にら、ぶたひき肉などが入った、みそラーメンです。
23	木	○	ハヤシライス	ツナとかいそうのサラダ くだもの	ぶた肉 ツナ わかめ 牛乳	米 米粒麦 はちみつ 砂糖 小麦粉 ごま バター 油	玉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 人参 グリーンピース マッシュルーム キウイフルーツ	618 22.1	キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である『KIWI』に外観が似ていることから名付けられました。
24	金	○	ごはん	和風ごぼうハンバーグ ちりめんおひたし 真汁	ぶた肉 たまご 油揚げ だいず みそ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 パン粉 油	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ だいこん もやし こまつな にんじん えのきたけ	609 25.4	呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを呉(ご)といい、呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。
27	月	○	おやこ丼	かみかみあえ くだもの	とり肉 たまご さきいか 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 油	もやし きゃべつ 玉ねぎ こまつな にんじん 干し椎茸 切り干しだいこん パインアップル	604 23.9	かみかみあえは、切り干し大根、さきいか、きゃべつ、こまつななどの野菜が入っています。
28	火	○	ベーコンと きゃべつの ペペロンチーノ	カントリーサラダ ヨーグルトケーキ	とり肉 たまご ベーコン しらす干し ヨーグルト クリームチーズ 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 オリーブ油 練りごま ごま 油 バター	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン レモン バイン缶	593 22.9	ペペロンチーノは、イタリアのパスタ料理です。にんにく、とうがらしをオリーブオイルで炒めてスパゲッティにからめます。
29	水	○	五目たきこみ ごはん	きびなごのからあげ ごま酢あえ みそしる くだもの	とり肉 生揚げ 油揚げ みそ きびなご わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 小麦粉 油 ごま	もやし きゃべつ こまつな にんじん たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 キウイフルーツ	604 24.5	きびなごは、産卵期を迎える春から初夏頃にかけて、おいしい旬の時期となります。
30	木	○	ピザ風サンド	とり肉とお豆腐のトマト煮 カレードRESSINGサラダ くだもの	とり肉 だいず ベーコン いんげんまめ チーズ 牛乳	丸パン 砂糖 じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ きゃべつ こまつな にんじん もやし パセリ マッシュルーム オレゴン	650	ピザ風サンドは、ベーコンや玉ねぎを炒め、ケチャップ等で味をつけた具と、チーズをパンにはさんで焼きま
31	金	○	ごはん	アジフライ ごまあえ すましじる くだもの	あじ たまご とうふ わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 油	きゃべつ もやし こまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ キウイフルーツ	622 26.1	季節の食材 あじは5月~7月が旬の魚です。体によい脂質などを含んだ青魚です。

◎8のつく日(8日・18日・28日)は、かむカムデーです。

◎19日は食育の日です。

◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。

◎給食当番はマスクをします。使い捨てマスクを5~6枚、ファスナーのついた袋などに入れて準備しましょう。

