


# 5月きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		調味料 その他	備考
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる	調味料 その他	備考		
1日 (水)	きんぴら丼(ごはん) 打ち豆のみそ汁 かんそう小魚 牛乳	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく うちまめ なまあげ	くきわかめ	にんじん ビーマン	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	しょうゆ いちみつとうがらし	山田小学校 2年生 給食なし
2日 (木)	すまし汁 白身魚の南蛮漬 えのき入りひたし こどもの日デザート 牛乳	ふ	あぶら ごまあぶら	たら	とうふ	にんじん	しょうゆ しお けずりぶし す しょうゆ さけ いちみつとうがらし	しょうゆ さけ	
7日 (火)	麦ごはん 卵カレー わかめサラダ 牛乳	こめ むぎ	あぶら	ふたにく うすらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	カレーこ カレールウ チャツネ しお す しょうゆ しお こしょう	
8日 (水)	おろし大麦めん かしわ汁 カラフルピーンズ 牛乳	おおむぎめん		とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ふなしめじ	にほしこ しょうゆ しお みりん いちみつとうがらし みそ みりん しょうゆ いちみつとうがらし	
9日 (木)	じゃがいものそぼろ煮 ひじきの佃煮 アーモンドキャベツ (中) チーズ 牛乳	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ふたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん	
10日 (金)	ごはん あさりとうふのスープ とり肉のはちみつレモン コーン入りひたし (小) ミルクデザート (中) ごまプリン 牛乳	こめ		あさり とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん	
13日 (月)	はるさめ 春雨の煮物 さけ 鮭チーズフライ アーモンドあえ 牛乳	じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん にほしこ	
14日 (火)	麦入りカレー味ごはん あさりとアスパラのクリームソース 甘夏サラダ のむヨーグルト	こめ むぎ	あぶら	とりにく ベーコン あさり いんげんまめ	チーズ ぎゅうりゅう	にんじん アスパラガス	ふなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	カレーこ ホワイトルウ しお からスープ こしょう す しお こしょう	
15日 (水)	ゆかりごはん 卵ともすくのスープ ふた肉と大豆の揚げ煮 (中) メープルデザート 牛乳	こめ		たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ	しょうゆ しお からスープ さけ しょうゆ カレーこ	
16日 (木)	コッペパン いちごジャム 春雨スープ チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	コッペパン				にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	からスープ しお しょうゆ こしょう す しお	
17日 (金)	じゃがいものごまみそ汁 たれかつ かぶつけ かんそうブルー 牛乳	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ごま	なまあげ		こまつな	えのきだけ ねぎ	にほしこ みそ しょうゆ さけ しお みりん こしょう しお	

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		調味料 その他	備考
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	体の調子をととのえる	調味料 その他	備考		
20日 (月)	ごはん みそワフタンズープ 魚と大豆のチリソース煮 セミノール 牛乳	こめ		ふたにく なると		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ たまねぎ にんにく しょうが	からスープ にほしこ みそ いちみつとうがらし ケチャップ しょうゆ トウバンジャン さけ	
21日 (火)	ごはん のりふりかけ とん汁 ししゃもフライ 牛乳	こめ		かつおぶし	のり	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	にほしこ みそ こしょう	
22日 (水)	ごはん 沢煮わん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 牛乳	こめ		ふたにく		にんじん きょうな	えのきだけ ごぼう たけのこ	にほしこ けずりぶし しょうゆ さけ しお みそ	
23日 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 いわしのかばやき 牛乳	こめ		とうふ		こまつな	えのきだけ ねぎ	にほしこ みそ しょうゆ みりん さけ	
24日 (金)	ごはん もやしのみそ汁 五目肉団子のあんかけ アーモンド入りこまつなサラダ 牛乳	こめ		あぶらあげ		きょうな	もやし きゅうり コーン	にほしこ みそ しょうゆ さけ しお こしょう す しょうゆ	
27日 (月)	ごはん 親子煮 鉄火みそ 風味漬 牛乳	こめ		とりにく たまご		にんじん 小まつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	しょうゆ けずりぶし さけ みそ さけ	大野小学校 黒崎南小学校 山田小学校 立山小学校 給食なし
28日 (火)	マーボー丼(ごはん) 春雨サラダ 冷凍みかん 牛乳	ごめ		あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ コーン えだまめ しいたけ キャベツ	みそ しょうゆ からスープ トウバンジャン オイスターソース	
29日 (水)	わかめごはん 野菜汁 大豆コロッケ 春色サラダ 牛乳	こめ みずあめ		わかめ		にんじん 小まつな	かぶ ごぼう	しお こんぶエキス にほしこ しょうゆ しお	
30日 (木)	ごはん 中華風たまごスープ えびしゅうまい 牛乳	こめ		たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン	しょうゆ こしょう からスープ しお みりん しお す しょうゆ こしょう	黒崎中学校 給食なし
31日 (金)	ごはん けんちん汁 あじフライ ごますあえ (中) ヨーグルト 牛乳	こめ		とうふ		にんじん	ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう	にほしこ しょうゆ しお しお こしょう す しょうゆ	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。