


5月分予定献立表

**5月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物**

クレソン、うすいえんどう
玉ねぎ、キャベツ
小松菜、きゅうり



若出市産の食材が使われている日は、**そうへいちゃん**のイラストをのせ、食材名を太字にしています。



水		木		金	
1		2		3	
○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん ○※ひじきのり はるさめスープ <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="checkbox"/> ほろさめ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> とうもろこし ○※ぎょうざ(2こ) 625kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん わかめとたけのこのみそしる <input type="checkbox"/> あぶらあげ ☆キャベツ <input type="checkbox"/> とうふ ☆えのきたけ <input type="checkbox"/> わかめ ○みそ <input type="checkbox"/> たけのこ だしパック <input type="checkbox"/> たまねぎ ※かつおのうめソース <input type="checkbox"/> ※かつおフライ しょうゆ <input type="checkbox"/> うめ みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ※こどものひせりー 615kcal		3 けんほうきねんび 憲法記念日 	
6		7		8	
6 ふりかえきゅうり 振替休日 		○牛乳 <input type="checkbox"/> パン ABCマカロニスープ <input type="checkbox"/> とりにく ☆だいこん <input type="checkbox"/> マカロニ ☆こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ コンソメ <input type="checkbox"/> たまねぎ こしょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ※チキンのオープンやき(チーズ) 560kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん あぶらあげとキャベツのみそしる <input type="checkbox"/> あぶらあげ ☆にんじん <input type="checkbox"/> とうふ ☆えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ ○みそ <input type="checkbox"/> キャベツ だしパック さばのごまだれかけ <input type="checkbox"/> さば みりん <input type="checkbox"/> ごま さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ かつくりこ <input type="checkbox"/> さとう 589kcal	
13		14		15	
○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん ちくわとたけのこのおかに <input type="checkbox"/> とりにく ☆しいたけ <input type="checkbox"/> ちくわ ☆ごぼう <input type="checkbox"/> こうやどうふ □こめあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ □かつおぶし <input type="checkbox"/> にんじん しょうゆ <input type="checkbox"/> こんにゃく さとう <input type="checkbox"/> いんげん みりん とりにくのねぎしおやき <input type="checkbox"/> とりにく しょうゆ <input type="checkbox"/> ねぎ さとう <input type="checkbox"/> レモン しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら こしょう 590kcal		○※ジョア(いちご) <input type="checkbox"/> パン ビーフシチュー <input type="checkbox"/> きゅうにく ☆ブロッコリー <input type="checkbox"/> じゃがいも ☆にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ あかワイン <input type="checkbox"/> にんじん ビーフシチューのもと <input type="checkbox"/> トマト コンソメ <input type="checkbox"/> しめじ イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> ハム □オリーブゆ <input type="checkbox"/> キャベツ す <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> にんじん ☆パザル <input type="checkbox"/> たまねぎ しお 570kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> マーボーどうふ ○みそ <input type="checkbox"/> とりにく さけ <input type="checkbox"/> ふたにく さとう <input type="checkbox"/> とうふ しょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ しょうゆ <input type="checkbox"/> ねぎ トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんじん ちゅうかだし <input type="checkbox"/> しょうが かたくりこ <input type="checkbox"/> にんにく かふうすのもの <input type="checkbox"/> ほろさめ しょうゆ <input type="checkbox"/> ハム □ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまご す <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> にんじん しお 594kcal	
20		21		22	
○牛乳 <input type="checkbox"/> ふたどん <input type="checkbox"/> ごはん ☆ねぎ <input type="checkbox"/> ふたにく ☆えのきたけ <input type="checkbox"/> しょうが □ふ <input type="checkbox"/> たまねぎ さとう <input type="checkbox"/> にんじん しょうゆ <input type="checkbox"/> いんげん みりん <input type="checkbox"/> こんにゃく さけ わふうだいこんサラダ <input type="checkbox"/> だいこん しょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> ツナ す <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお 596kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> あげパン <input type="checkbox"/> パン グラニューとう やさいスープ <input type="checkbox"/> とりにく ☆しめじ <input type="checkbox"/> キャベツ □じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ コンソメ <input type="checkbox"/> こまつな こしょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ※にくだんご(2こ) 669kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> ひじきいりそぼろどん <input type="checkbox"/> ごはん ☆にんじん <input type="checkbox"/> とりにく ☆しょうが <input type="checkbox"/> ふたにく しょうゆ <input type="checkbox"/> たまご さけ <input type="checkbox"/> ひじき みりん <input type="checkbox"/> こうやどうふ さとう <input type="checkbox"/> いんげん こまつなのじゃこあえ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ □ごま <input type="checkbox"/> こまつな しょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ さとう <input type="checkbox"/> にんじん 644kcal	
27		28		29	
○牛乳 <input type="checkbox"/> カレーライス <input type="checkbox"/> ごはん □じゃがいも <input type="checkbox"/> とりにく カレーウ <input type="checkbox"/> たまねぎ ウスターソース <input type="checkbox"/> にんじん コンソメ カラフルサラダ <input type="checkbox"/> ツナ ☆レモン <input type="checkbox"/> キャベツ □オリーブゆ <input type="checkbox"/> にんじん さとう <input type="checkbox"/> とうもろこし す <input type="checkbox"/> たまねぎ しお 630kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> げんりょうパン <input type="checkbox"/> ※ミルメークココア ナポリタン <input type="checkbox"/> スパゲティ コンソメ <input type="checkbox"/> ウィナー ケチャップ <input type="checkbox"/> たまねぎ トマトピューレー <input type="checkbox"/> しめじ ウスターソース <input type="checkbox"/> にんじん さとう <input type="checkbox"/> ピーマン アスパラサラダ <input type="checkbox"/> とりにく □ごまあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ さとう <input type="checkbox"/> アスパラガス す <input type="checkbox"/> とうもろこし しお <input type="checkbox"/> ごま しょうゆ 577kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん こんさいじる <input type="checkbox"/> あぶらあげ ☆はくさい <input type="checkbox"/> とうふ ☆こんにゃく <input type="checkbox"/> ごぼう ☆ねぎ <input type="checkbox"/> にんじん ○みそ <input type="checkbox"/> だいこん だしパック <input type="checkbox"/> ※あじフライ ※とんかつソース(クラス1ぼん) 619kcal	
30		31			
○牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん わかめとじゃがいものみそしる <input type="checkbox"/> わかめ ☆えのきたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ □じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ ○みそ <input type="checkbox"/> ねぎ だしパック うめずからあげ(2こ) <input type="checkbox"/> とりにく しょうゆ <input type="checkbox"/> うめず さけ <input type="checkbox"/> かたくりこ 633kcal		○牛乳 <input type="checkbox"/> パン チリコンカン <input type="checkbox"/> ミックスビーンズ ウスターソース <input type="checkbox"/> ふたにく チリパウダー <input type="checkbox"/> だいすにく あかワイン <input type="checkbox"/> たまねぎ しお <input type="checkbox"/> にんじん コンソメ <input type="checkbox"/> しめじ ハヤシルウ <input type="checkbox"/> トマト カレーこ <input type="checkbox"/> ケチャップ さとう <input type="checkbox"/> トマトピューレー こしょう こんにゃくとかいそうのサラダ <input type="checkbox"/> かいそう ☆こんにゃく <input type="checkbox"/> とうもろこし あおじそドレッシング <input type="checkbox"/> きゅうり 582kcal			

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 5月分の給食費引き落としは、6月10日(月)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日 曜	献 立 名	
1 水	ごはん ひじきのり 牛乳 春雨スープ ぎょうざ(2個)	ひじきのり(小麦 大豆) 春雨スープ{豚 ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
2 木	ごはん 子どもの日ゼリー 牛乳 わかめとたけのこのみそ汁 かつおの梅ソース	子どもの日ゼリー(りんご 大豆) わかめとたけのこのみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} かつおの梅ソース{かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)}
7 火	ABCマカロニスープ 牛乳 チキンのオープン焼き(チーズ)	パン(小麦) ABCマカロニスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} チキンのオープン焼き(鶏 小麦 乳 大豆)
8 水	ごはん 牛乳 油揚げとキャベツのみそ汁 さばのごまだれがけ	油揚げとキャベツのみそ汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(さば 大豆)} さばのごまだれがけ{さば ごま 調味料(小麦 大豆)}
9 木	なす入り高野で坦々丼 牛乳 キャベツのおかか和え	なす入り高野で坦々丼{豚 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} キャベツのおかか和え{調味料(小麦 大豆)}
10 金	パン 牛乳 ひよこ豆とトマトのスープ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ひよこ豆とトマトのスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛肉 大豆)
13 月	ごはん 牛乳 ちくわとたけのこのおかか煮 鶏肉のねぎ塩焼き	ちくわとたけのこのおかか煮{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 鶏肉のねぎ塩焼き{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)}
14 火	パン ジョア(いちご) ビーフシチュー イタリアンサラダ	パン(小麦) ジョア(乳) ビーフシチュー{牛 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)} イタリアンサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}
15 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風酢の物	マーボー豆腐{鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 華風酢の物{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 卵(卵 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)}
16 木	ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げの炒め物 とりつくね	キャベツと厚揚げの炒め物{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} とりつくね(鶏 小麦 大豆)
17 金	パン チルドチョコ 牛乳 豆乳コーンポタージュ オムレツ(トマトソース)	パン(小麦) チルドチョコ(乳 大豆) 豆乳コーンポタージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) コーンクリーム(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)} オムレツ(トマトソース){オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 鶏 豚}
20 月	豚丼 牛乳 和風大根サラダ	豚丼{豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)} 和風大根サラダ{調味料(小麦 大豆 ごま)}
21 火	揚げパン 牛乳 野菜スープ 肉団子(2個)	揚げパン(小麦) 野菜スープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 肉団子(鶏 豚 大豆)
22 水	ひじき入りそぼろ丼 牛乳 小松菜のじゃこ和え	ひじき入りそぼろ丼{鶏 豚 卵(小麦 大豆 卵) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 小松菜のじゃこ和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
23 木	わかめごはん 牛乳 豚汁 白身魚の天ぷら	わかめごはん(無) 豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} 白身魚の天ぷら(小麦)
24 金	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) コンソメスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(デミグラスソース){ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)}
27 月	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ	カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} カラフルサラダ(無)
28 火	減量パン ミルメークココア 牛乳 ナポリタン アスパラサラダ	減量パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ナポリタン{スパゲティ(小麦) ウインナー(豚 鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} アスパラサラダ{鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
29 水	ごはん 牛乳 根菜汁 あじフライ とんかつソース(クラス1本)	根菜汁{油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} あじフライ(大豆 小麦) とんかつソース(大豆 りんご)
30 木	ごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 梅酢唐揚げ(2個)	わかめとじゃがいものみそ汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 梅酢から揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
31 金	パン 牛乳 チリコンカン こんにやくと海藻サラダ	パン(小麦) チリコンカン{豚 大豆 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} こんにやくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。