

5月分予定献立表

**5月使用予定の
市内産・県内産野菜**

ふわたろ長なす、黒あわびだけ
クレソン、うすいえんどう
玉ねぎ、きゅうり、小松菜
ピーマン



岩出市の食材が使われて
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。

おかし
みてね



※おかし給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで産地振興を促しています。

きれいなみじたくで
給食当番



木		金	
1	2	1	2
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□ごはん	□パン	□ごはん
はるのポトフ ○とりにく ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★アスパラガス	★ブロッコリー ★しめじ □じゃがいも コンソメ こしょう	□ごはん	□※かつおふりかけ うすいえんどういりおやこに ○とりにく ○たまご ○こうやどうふ ○ひらてん ★たまねぎ ★にんじん ★うすいえんどう
※ハムソテー(ケチャップソース) ○※ハム ケチャップ トマトピューレー	さとう しょうゆ かたくりこ	○ちくわ ★おおむぎわかば	りよくちや こむぎこ 650kcal
597kcal			
さかなのほねに ちゅういししょう	○牛乳	○牛乳	○※ジョア(ブルーベリー)
□ごはん	□パン	□パン	□ごはん
□※かしわもち	はるやさいのスパゲッティ	はるやさいのスパゲッティ	キャベツとあつあけのいために
わかたけじる ○あぶらあげ ○とうふ ○わかめ ★だけのこ ★たまねぎ	★はくさい ★にんじん ★えのきだけ ○みそ だしパック	□スパゲッティ ○ツナ ○ベーコン ★にんにく ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん	○ふたにく ○あつあけ ★しょうが ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★ピーマン
しろみざかなのなんばんづけ ○たら ★ねぎ □こまあぶら かたくりこ	さとう しょうゆ す みりん	○こんにゃく ★かいらせう ★とうもろこし ★きゅうり	○※ぎょうざ(2こ)
681kcal	625kcal		610kcal
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳
□あげパン	なすとトマトのキーマカレー	□ごはん	□パン
パン グラニューとう	□ごはん ○とりにく ○ふたにく ○だいにす ★たまねぎ ★にんじん ★ピーマン ★ふわたろ長なす ★トマト ★しょうが	だんごじる ○にくだんご ○あぶらあげ ★はくさい ★だいにす ★にんじん ★こまつな	ボークシチュー ○ふたにく ○だいにす ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ
○※スペインふうオムレツ	チーズいりコールスローサラダ	さばのうめずつつあげ	ごぼうサラダ
○チーズ ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん ★とうもろこし ★たまねぎ	□こめあぶら ワインビネガー しお さとう こしょう	○さば うめず さけ	○ごぼう □ごま ★にんじん ★きゅうり ★とうもろこし
640kcal	646kcal	696kcal	618kcal
さかなのほねに ちゅういししょう	○牛乳	○※ジョア(いちご)	○牛乳
□パン	ルーローパン	□ごはん	□パン
きりほしだいごんのスープ	みぞワタンスープ	しろいんげんまめのシチュー	○※ひじきのり
○ベーコン ★きりほしだいごん ★キャベツ ★にんじん ★たまねぎ	★こまつな ★えのきだけ □じゃがいも コンソメ こしょう	○とりにく ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★ブロッコリー	○とりにく ★いんげん ★しょうが ★しょうゆ ★にんじん ★たまねぎ ★こんにゃく
しろみざかなのラビゴットソース	かふうすのもの	かんこくふうやきとり	きゅうりのおかかあえ
○たら ★たまねぎ ★きゅうり ★トマト ★パセリ □こめあぶら トマトピューレー	さけ しお かたくりこ す ★にんじん □はるさめ	○とりにく ★ねぎ ★にんにく ★しょうが □ごま	○ちくわ ○かつおぶし ★きゅうり
604kcal	652kcal	610kcal	699kcal
○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○牛乳
□パン	なすいりこうやでたんたんどん	□※わかめごはん	□パン
ミネストローネ	いそに	ほうれんそうのスープ	カレーライス
○ベーコン ○だいにす ★たまねぎ ★にんじん ★だいにす ★キャベツ ★クレソン ★トマト	★にんにく □じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★しょうが □ごま	○ふたにく ○ひじき ○あつあけ ○ほねく ○だいにす ★たまねぎ ★にんじん	★にんじん □じゃがいも カレールウ ○とりにく ★たまねぎ ○ベーコン ★とうもろこし ★えのきだけ ★キャベツ ★にんじん ★たまねぎ こしょう
○※チキンのオープンやき(チーズ)	もやしとあおなのナムル	○※かつおカツ	かみかみサラダ
★もやし ★こまつな ★にんじん ★にんにく □ごま	□こめあぶら しょうゆ しお さとう トウバンジャン	○とりにく ★こめあぶら しちみとうがらし しょうゆ さとう	○いか ○とりにく ○かんでん ★きりほしだいごん ★きゅうり ★キャベツ
596kcal	606kcal	587kcal	637kcal

□・・・き(ねつやちからのもとなる) ○・・・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。