

5月分予定献立表

岩根
岩出市学校給食共同調理場
金

**5月使用予定の
市内産・県内産野菜**
黒あわびだけ、うすいえんどう、
玉ねぎ、キャベツ、きゅうり

岩出市産の食材が使われている日は、ぞうへいちゃん
のイラストをのせ、食付名
を太字にしています。

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地産を促しています。

おはしてすごい!

おはしは、まじにちもってきてね

月	火	水	木
4	5	6	7

みどりの日 | こどもの日 | 振り替休日



<p>パン</p> <p>ポークシチュー ○ぶたにく ☆しめじ ○だいず □じゃがいも ★たまねぎ ハヤシルウ ★にんじん コンソメ ★トマト</p> <p>コールスローサラダ ○ハム ☆とうもろこし ★キャベツ □コールスードレッシング ★きゅうり</p>	<p>ごはん</p> <p>わかたけじる ○とうふ ☆たけのこ ○あぶらあげ ☆えのきたけ ○わかめ ☆にんじん ★たまねぎ ☆にんじん ★はくさい だしパック</p> <p>さつおかつ</p> <p>※かかしもち</p>
579kcal	579kcal

11	12	13	14	15
----	----	----	----	----

<p>パン</p> <p>おおむきいりほるやさいスープ ○どりにく ☆こまつな ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ □おおむぎ ★にんじん コンソメ ★しめじ こしょう ★とうもろこし</p> <p>※ハンバーグ(トマトソース) ○※ハンバーグ □オリーブ油 ★トマト □さとう ★たまねぎ シロワイン ★にんにく しお ★パジル こしょう</p>	<p>ひじきいりそぼろどん ○ごはん ☆うすいえんどう ○どりにく ☆しょうが ○たまご □さとう ○こうやどうふ しょうゆ ○ひじき さけ ★にんじん みりん</p> <p>わふうポテトサラダ ○ツナ □たまごなしマヨネーズ □じゃがいも ○かつおぶし ★きゅうり しょうゆ ★とうもろこし</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめとあつあげのみそしる ○あつあげ ☆えのきたけ ○わかめ ☆こんにやく ★たまねぎ □じゃがいも ★キャベツ ○みそ ★にんじん だしパック</p> <p>※うのはなフライ</p>	<p>パン</p> <p>マカロニシチュー ○どりにく ○マカロニ ○きゅうどうふ ★たまねぎ シチュールウ ★にんじん コンソメ □じゃがいも</p> <p>イタリアンサラダ ○ハム ☆パジル ★キャベツ □さとう ★きゅうり □オリーブ油 ★にんじん す ★たまねぎ しお</p>	<p>ごはん</p> <p>いそに ○どりにく ☆いんげん ○ひじき □じゃがいも ○あつあげ □さとう ○だいず しょうゆ ○ほねく さけ ★たまねぎ みりん ★にんじん</p>
618kcal	651kcal	579kcal	611kcal	648kcal

18	19	20	21	22
----	----	----	----	----

<p>パン</p> <p>ジュリエンスープ ○ベーコン ☆いんげん ★たまねぎ □じゃがいも ★キャベツ コンソメ ★もやし こしょう ★にんじん</p> <p>※スベインふうオムレツ</p>	<p>なすいりこうやでたんたんどん ○ごはん □こまあぶら ○どりにく ○みそ ○こうやどうふ □さとう ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん オイスターソース ★なす さけ ★しょうが ちゅうかだし ○かまぼこ トウバンジャン</p> <p>キャベツのおかかあえ ★キャベツ しょうゆ ★もやし さけ ★にんじん みりん ○かつおぶし</p>	<p>ごはん</p> <p>こじる ○とうふ ☆にんじん ○だいず ☆えのきたけ ○あぶらあげ ☆こんにやく ○わかめ □じゃがいも ★たまねぎ ○みそ ★だれにん だしパック</p> <p>どりにくのしおからあげ(2こ) ○どりにく □さとう ★にんにく しお ○こまあぶら さけ ○かたくりこ</p>	<p>パン</p> <p>はるさめスープ ○どりにく □はるさめ ○とうふ □ごま ○わかめ □こまあぶら ★たまねぎ □かたくりこ ★はくさい ちゅうかだし ★にんじん</p> <p>あじのちゅうかだれ ○あじ □さとう ★しょうが しょうゆ ★にんにく みりん ○みそ す □こまあぶら トウバンジャン ○かたくりこ 633kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>カレーライス ○ごはん ☆にんじん ○どりにく □じゃがいも ★たまねぎ カレールウ</p> <p>こんにやくとかいそうのサラダ ○かいそうミックス ☆とうもろこし ★きゅうり しそドレッシング ★こんにやく</p>
647kcal	591kcal	638kcal	633kcal	641kcal

25	26	27	28	29
----	----	----	----	----

<p>パン</p> <p>はるやさいのスパゲッティ ○スパゲッティ ☆アスパラガス ○ツナ ★たけのこ ○ベーコン □オリーブ油 ★にんにく しょうゆ ★キャベツ しお ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>チーズいりだいこんサラダ ○ハム □こめあぶら ○チーズ □さとう ★だいこん しょうゆ ★きゅうり す ★プロッコリー しお</p>	<p>ごはん</p> <p>こんさいじる ○どりにく ☆こんにやく ○とうふ □じゃがいも ○あぶらあげ □かたくりこ ★だいこん しょうゆ ★にんじん さけ ★ごぼう しお ★しいたけ だしパック</p> <p>※とうふハンバーグ(シャリアピンソース) ○※とうふハンバーグ □かたくりこ ★たまねぎ しょうゆ ★レモン あかワイン ★にんにく みりん □さとう こしょう</p>	<p>ごはん</p> <p>ほうれんそうのごまスープ ○どりにく ☆とうもろこし ○とうふ ☆しょうが ★だいこん ☆にんにく ★たまねぎ ☆ねりごま ★ほうれんそう □こまあぶら ★にんじん しょうゆ ★くろあわびたけ ちゅうかだし</p> <p>※きゅうりにくコロツケ</p>	<p>パン</p> <p>とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン ☆いんげん □じゃがいも ☆コーンクリーム ★たまねぎ ○とうにゅう ★とうもろこし コーンポタージュのち ★にんじん コンソメ</p> <p>たらのハーブやき ○たら □オリーブ油 ★にんにく しお ★パジル こしょう ★ローズマリー</p>	<p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに ○どりにく □じゃがいも ★たまねぎ □さとう ★にんじん しょうゆ ★いんげん さけ ★しょうが みりん ★こんにやく</p> <p>ごまマヨネーズあえ ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ★だいこん す ★にんじん しょうゆ □ごま</p>
658kcal	608kcal	641kcal	599kcal	611kcal

□・・き (な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。