

5月分予定献立表

**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、そうへいちゃん
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
使用することで地産地消を進めています。

おはしってすごい!




おはしは、まじにちもってきてね




おはしを
上手に使用して
おいしく
食べようね!

1	○牛乳
○パン	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 □ごまあぶら ☆にんじん しょうゆ ☆くろあわびだけ ちゅうかだし
○※きゅうにくコロッケ	
644kcal	

月	火	水	木
4	5	6	7

8	○※ジョア(いちご)	○牛乳	○パン
みどりの日	こどもの日	ふりかえきゅうりつ 振替休日	わかつお ○とうふ ☆だけのこ ○あぶらあげ ☆えのきだけ ○わかめ ☆にんじん ☆たまねぎ ○みそ ☆はくさい だしパック
			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
			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
			すこしずつ、よくかんで たべてね!

11	○※ジョア(ブルーベリー)	12	○牛乳	13	○牛乳	14	704kcal	15	561kcal
○ごはん	わかめとあつあげのみそしる ○あつあげ ☆えのきだけ ○わかめ ☆こんやく ☆たまねぎ □じゃがいも ☆キャベツ ○みそ ☆にんじん だしパック	○パン	おおむぎいりほろろスープ ○どりにく ☆こまつな ☆キャベツ □じゃがいも ☆たまねぎ □おむぎ ☆にんじん コンソメ ☆しめじ しょうゆ ☆とうもろこし	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	○ごはん	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	○牛乳	○パン	マカロニシチュー ○どりにく ○マカロニ ☆たまねぎ ○ぎゅうにゅう ☆はくさい シチュールウ ☆にんじん コンソメ □じゃがいも
○※うのはなフライ		○※ハンバーグ(トマトソース)	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	○ごはん	「ほねく」は、わかやまの ありだちほうでしだまれている。 「だちらう」でつくった あげかまほこです。	○牛乳	○牛乳	○パン	イタリアンサラダ ○ハム ☆バジル ☆キャベツ □さとう ☆きゅうり □オリーブゆ ☆にんじん す ☆たまねぎ しお
579kcal	618kcal	651kcal	648kcal	611kcal					

18	○牛乳	19	○牛乳	20	○牛乳	21	648kcal	22	611kcal
○ごはん	なすいりこうやでたんどん ○ごはん □ごまあぶら ○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 □ごま トウバンジャン	○パン	あげパン ○パン □グラニューとう	○ごはん	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	○牛乳	○牛乳	○※ジョア	○パン
○※うのはなフライ		○※ハンバーグ(トマトソース)	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 しょうゆ ☆にんじん	じゃこあえ ○ちりめんじゃこ □さとう ☆だいこん す ☆きゅうり しょうゆ □ごまあぶら	○ごはん	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	○牛乳	○牛乳	○パン
591kcal	647kcal	579kcal	641kcal	633kcal					

25	○牛乳	26	○牛乳	27	○※ジョア(いちご)	28	○牛乳	29	○牛乳
○ごはん	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	○パン	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 ☆だけのこ ○ベーコン □オリーブゆ ☆にんにく しょうゆ ☆キャベツ しお ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん	○ごはん	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	○ごはん	こじる ○とうふ ☆にんじん ○だいず ☆えのきだけ ○あぶらあげ ☆こんにやく ○わかめ □じゃがいも ☆たまねぎ ○みそ ☆だいこん だしパック	○牛乳	○牛乳
○※とうふハンバーグ(チャリアンソース)		○ハム □ごまあぶら ○チーズ □さとう ☆だいこん しょうゆ ☆きゅうり す ☆フロコリー しお	チーズいりだいこんサラダ ○ハム □ごまあぶら ○チーズ □さとう ☆だいこん しょうゆ ☆きゅうり す ☆フロコリー しお	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	○ごはん	と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 □ごまあぶら さけ □かたくりこ	○牛乳	○牛乳	○パン
608kcal	658kcal	611kcal	638kcal	599kcal					

□・・・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。