

令和4年度
がっ こん だて
5月の献立

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ
- ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★アスパラガス ★トマト



安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
2 (月)	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 和風ハンバーグ 元氣サラダ とうふのすまし汁 ミニかしわもち	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 かつお節 とうふ あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん トマト ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり しいたけ たけのこ	ごはん かたくり粉 さとう 上新粉 あずき	あぶら ごま
6 (金)	パン いちごジャム 牛乳 白身魚の香草フライ フレンチサラダ ラビオリスープ	ほき ふたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン えのきたけ いちご	パン こむぎこ 小麦粉 さとう パン粉	あぶら
9 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉と根菜のきんぴら 昆布あえ さつま汁	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん みずな 水菜 ピーマン ねぎ	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら
10 (火)	麦ごはん 牛乳 ほきの風味揚げ 三色あえ えのきのすまし汁	ほき とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ レモン	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
11 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉の四川風炒め 中華風サラダ いももちスープ	ぎゅうにく 牛肉 あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	しょうが にんにく だいこん たまねぎ きゅうり きくらげ キャベツ	むぎ 麦ごはん さとう はるさめ かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	あぶら
12 (木)	麦ごはん 牛乳 あじの醤油香り揚げ おひたし 新玉ねぎのみそ汁	あじ かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
13 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ 野菜スープ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ いよかん ゆず なつみかん	パン (黒砂糖) 無砂糖 じゃがいも さとう ひよこ豆	あぶら マヨネーズ
16 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根のサラダ わかたけ汁 若竹汁	ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん みずな 水菜	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
17 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごぼうサラダ なめこ汁 青梅ゼリー	さわら とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ なめこ とうもろこし うめ	むぎ 麦ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ
18 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ のりあえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく 鶏肉 みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
19 (木)	ビビンバ [麦ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 韓国風わかめスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ にんにく もやし たけのこ わらび きくらげ いもづる えのきたけ なめこ	むぎ 麦ごはん さとう	あぶら ごま
20 (金)	五目うどん 白身魚の香草フライ お魚カツ 枝豆サラダ	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ ぎゅうにく 魚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ	うどん こむぎこ 小麦粉 さとう かたくり粉	あぶら
23 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	さば とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	むぎ 麦ごはん さとう	
24 (火)	カレーライス 牛乳 うの花コロッケ グリーンサラダ	ぎゅうにく 牛肉 おから	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご ごぼう	むぎ 麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
25 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ごまマヨサラダ のっぺい汁	いわし とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん アスパラガス ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ とうもろこし こんにゃく	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 はちみつ	マヨネーズ ごま
26 (木)	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 納豆あえ 根菜のみそ汁 レモンムース	たまご とりにく 卵 鶏肉 あつあ たまご 厚焼き卵 なっとう 納豆 豆乳 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり わかめ もずく	にんじん ほうれん草	たけのこ ごぼう もやし だいこん えのきたけ 梅 たまねぎ レモン	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
27 (金)	ソースカツバーガー 丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 キャロットスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら
30 (月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 もやしの中華あえ チンゲン菜のスープ	ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤ピーマン ピーマン チンゲン菜	キャベツ しょうが もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
31 (火)	麦ごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ 小松菜のサラダ 新じゃがのうま煮	にぎす ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにく 魚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし こんにゃく	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ



5月5日はこどもの日です。こどもの日は、みなさんの健康や成長を願って、お祝いをする日です。お祝いの方法は様々で、かぶとや鯉のぼりを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べたりします。かしわ餅は、柏の葉を巻いて作りますが、これは、新芽が育つまで枯れないことから、子孫繁栄を願って使われています。
給食では、2日にかしわ餅(こどもの日献立)が登場します。お楽しみに♪

