

令和5年度  
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 ★たけのこ ★アスパラガス

今月の献立目標  
バランスのよい食事をしよう

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 ちやし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (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
1 (月)	麦ごはん 牛乳 ほきの風味揚げ 小松菜のサラダ みそけんちん汁	ほき とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん レモン とうもろこし	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら マヨネーズ
2 (火)	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 五目あえ ゆばのすまし汁 ミニかしわもち	とりにく 鶏肉 あぶら油揚げ かつお節 ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし だいこん たけのこ えのきたけ	ごはん さとう 米粉 あずき	
8 (月)	麦ごはん 牛乳 肉信田煮 かわりあえ さつま汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 あぶら油揚げ みそ	牛乳	にんじん あお青じそ ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり こんにゃく しいたけ だいこん れんこん なたまめ ごぼう なす	麦ごはん さとう かたくり粉	
9 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ れんこんサラダ 若竹汁	ぶたにく 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ キャベツ とうもろこし れんこん	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
10 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 甘酢あえ 山菜のみそ汁	さば とりにく 鶏肉 みそ あぶら油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん わらび たけのこ キャベツ たまねぎ いもづる えのきたけ きくらげ なめこ	麦ごはん さとう	
11 (木)	焼肉丼 [麦ごはん 焼肉丼の具 牛乳 ナムル チンゲン菜のスープ]	ぶたにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら ほうれん草	もやし きくらげ たまねぎ にんにく	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
12 (金)	パン いちごジャム 牛乳 あじのマリネ 水菜のサラダ コンソメスープ	あじ とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん みずな 水菜 あお青じそ アスパラガス	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン ぶなしめじ レモン いちご	パン さとう かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	あぶら
15 (月)	いりどりごはん 牛乳 白身魚の天ぷら 切り干し大根のあえ物 つくねのみそ汁	ほき とりにく 鶏肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん だいこんば 大根葉 かぼちゃ ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり こんにゃく えのきたけ うめ	ごはん さとう 小麦粉 むらさきいも	あぶら ごま
16 (火)	カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	ぶたにく 牛肉 たまご 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	麦ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ
17 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き 和風サラダ 新玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー	さわら みそ あぶら油揚げ かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ うめ	麦ごはん さとう	マヨネーズ

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 ちやし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (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
18 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 三色あえ あさりのすまし汁	とりにく 鶏肉 あさり みそ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ぶなしめじ	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
19 (金)	エビカツバーガー [丸パン エビカツ ポイル野菜 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ]	エビ たら ぶたにく 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら
22 (月)	麦ごはん 牛乳 赤魚フライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	あかうお 赤魚 あかうお 豚肉 みそ あつあ 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく	麦ごはん さとう 小麦粉 パン粉 かたくり粉	あぶら
23 (火)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華サラダ ワンタンスープ	ぶたにく 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜 あか 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが もやし きくらげ	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
24 (水)	麦ごはん 牛乳 白はたのから揚げ 納豆あえ 新じゃがのうま煮	はたはた ぶたにく 豚肉 牛肉 なつとう 納豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし こんにゃく たまねぎ うめ	麦ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら
25 (木)	そぼろ丼 [麦ごはん 肉そぼろ 牛乳 じゃこあえ 吉野汁]	たまご 卵 ぶたにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ グリーンピース たまねぎ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
26 (金)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ キャロットスープ	ぶたにく 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン 黒砂糖 じゃがいも パン粉 さとう	あぶら
29 (月)	麦ごはん 牛乳 あじの香り揚げ ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	あじ とうふ	牛乳	にんじん あか 赤しそ ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら ごま
30 (火)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 昆布あえ じゃがいものみそ汁 レモンムース	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 どうにゅう 豆乳 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ レモン	麦ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
31 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き おからサラダ 沢煮椀	さば おから ぶたにく 豚肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ とうもろこし しいたけ	麦ごはん マヨネーズ	