

今月の給食の目標  
 しょくじのマナーに  
 きをつけてたべよう



# 5月 よていこんだてひょう



とまりしょうがっこう

ひにち/ ようび	ごはん	MILK	おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき						
					ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつ・ちからになる				
<b>たごのせつこんだて</b>											
2/火	たけのこ ごはん	○	かつおのごまみそかけ こまつなのおかかあえ わかめのすましじる	かしわ もち	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお みそ かまぼこ わかめ とうふ けずりぶし	たけのこ にんじん しょうが こまつな キャベツ たまねぎ なめこたけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら かしわもち ごま				
<b>かみかみ こんだて</b>											
8/月	むぎごはん	○	ドライカレー コールスローサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいや ベーコン	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン あかパプリカ こまつな にんじん しろねぎ しめじたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ドレッシング マカロニ				
9/火	むぎごはん	○	まつかぜやき きんぴらごぼう とっとりきのこじる		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ あつあげ	たまねぎ えだまめ ごぼう いんげん エリンギ えのきたけ しめじたけ まいたけ にんじん こまつな あかパプリカ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく こまあぶら				
10/水	むぎごはん	○	さきゅうらっきょうのびりからそぼろ ごまあえ もやしのみそじる		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	らっきょう にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが コーン こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう こまあぶら ごま				
11/木	むぎごはん	○	とりにくのチーズやき コーンサラダ にくだんごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ にくだんご	パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ しろねぎ ほしいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ さとう たまごぬきマヨネーズ オリーブ油 パンこ ごま				
<b>たんじょうきゅうしょく こんだて</b>											
12/金	グリンピース ごはん	○	あごのかばやき ほうれんそうのしらあえ じゃがいものみそじる	さくらん ぼゼリー	ぎゅうにゅう とびうお とうふ あぶらあげ みそ	グリンピース しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじたけ しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶん さとう ごま こんにゃく じゃがいも ゼリー				
15/月	むぎごはん	○	ながいものピリからいため きゅうりのあおじそあえ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ラビオリ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじたけ チンゲンサイ あおじそ	こめ むぎ さとう こまあぶら じゃがいもでんぶん ながいも				
16/火	むぎごはん	○	かれいのからあげ こうやどうふのふくめに なすのみそじる		ぎゅうにゅう かれい こうやどうふ あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう なす えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ				
17/水	むぎごはん	○	チンジャオロースー ハンサンスー スーミータン		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チキンハム スキムミルク	たけのこ しょうが ピーマン にんじん もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン	こめ むぎ さとう こまあぶら はるさめ じゃがいもでんぶん				
<b>かみかみ こんだて</b>											
18/木	むぎごはん	○	ジャーチャンドウフ いかのすのもの ごぼうのみそじる		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いか わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ だいこん なめこたけ しろねぎ ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいもでんぶん				
<b>ゆりはま とっとり うまい でい</b>											
19/金	ほしぞらまい ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうととまりづけのあえもの しんたまねぎのみそじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ とまりづけ ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しろねぎ	ほしぞらまい さとう				
22/月	むぎごはん	○	やきぎょうざ もやしのナムル マーボドウフ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ みそ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん にんにく ほしいたけ しょうが なら たけのこ	こめ むぎ こまあぶら さとう じゃがいもでんぶん				
23/火	むぎごはん	○	はたはたのからあげ ひじきのにもの とりすき		ぎゅうにゅう はたはた ひじき さつまあげ とりにく やきどうふ	にんじん えだまめ コーン ほしいたけ キャベツ たまねぎ こまつな しめじたけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん ふ こんにゃく				
<b>きょうどりょうり みえけん</b>											
24/水	むぎごはん	○	とんてき のりあえ さといもいりぼんじる		ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん かぼちゃ なす いんげん	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら さとう ごま				
25/木	むぎごはん	○	しろみざかなのムニエル アスパラガスサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく レンズマメ だいや	アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト にんにく	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら おおむぎ				
26/金	むぎごはん	○	メンチカツ みずなのサラダ スタミナカレー		ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とりレバー	あかみずな きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじたけ にんにく りんご しょうが	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも				
30/火	むぎごはん	○	いわしのうめに なすとピーマンのいためもの もすくじる		ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ かまぼこ とうふ もすく	うめ なす たけのこ しょうが たまねぎ ピーマン しろねぎ えのきたけ にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら				
31/水	むぎごはん	○	チキンカツ おからのいりに みそけんちんじる	とまり びじん すいか	ぎゅうにゅう とりにく おから さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ しろねぎ だいこん なめこたけ たまねぎ すいか	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく				

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都谷により変更されることがあります。)