

令和6年度 5月 予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
地産地消の食材

こめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ふだにく・ウイナー・ハム・ベーコン・とうふ・あぶらあげ・あつあげ・だいず・みそ・こんにやく・ちくわ・こまつな・キャベツ・たけのこ・たまねぎ・しろねぎ・きゅうり・ピーマン・ブロッコリー・チンゲンサイ・ほうれんそう・まいだけ・しいだけ・しめじだけ・らっきょう

湯梨浜中学校

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 鶏肉・たまご 豆・豆製品	無機質 野菜・乳製品・干し 魚・海そう	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
1	水	ごはん	牛乳	あじフライ	小松菜の和え物 わかたけ汁 若竹汁 柏餅	あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう かしわもち	あぶら
2	木	ごはん	牛乳	松風焼き	炒めビーフン 大根のみそ汁	とりにく だいず とうふ みそ ふだにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ・だいこん えのきだけ・たまねぎ もやし・しろねぎ	ごはん パンこ ビーフン さとう	ごま ごまあぶら
7	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ	三色和え 塩ちゃんこ	とりにく ふだにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ・もやし きゅうり・キャベツ しろねぎ・しょうが	ごはん さとう	
9	木	ごはん	牛乳	はまちの香味揚げ	きゅうりの酢の物 コンソメスープ	はまち ウイナー	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが・きゅうり キャベツ・だいこん しろねぎ・たまねぎ	ごはん でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き	野菜のソテー もやしのスープ	とりにく ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ コーン・もやし しろねぎ	ごはん パンこ	マヨネーズ オリーブあぶら あぶら
13	月	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	コールスローサラダ ふのみそ汁	とりにく なっとう ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・だいこん	ごはん さとう ふ	ごまあぶら ドレッシング
14	火	ごはん	牛乳	コロッケ	じげのたれ炒め 春雨スープ	ふだにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん・さとう パンこ・こむぎ じゃがいも でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら
15	水	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き	ほうれん草のごま和え つくねの豆乳汁	さわら とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	ごま
16	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め	マンナンサラダ コーン中華スープ	ふだにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく もやし・こんにやく キャベツ・たまねぎ コーン	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ ごまあぶら
17	金	ごはん	牛乳	鶏肉のごま焼き	カレービーンズ ちくわのすまし汁	とりにく ふだにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ えのきだけ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま あぶら
20	月	ごはん	牛乳	砂丘らっきょうの ヒリ辛炒め	もやしナムル 湯梨浜みそ汁	とりにく かまぼこ ふだにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・らっきょう しろねぎ・きゅうり もやし・まいだけ だいこん	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま
21	火	ごはん	牛乳	四川豆腐	マセドアンサラダ たまねぎのスープ	あつあげ ふだにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しいだけ・たまねぎ にんにく・しょうが えだまめ・もやし しろねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
22	水	ごはん	牛乳	チキンソテー	キャベツ漬け じゃがいものみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	にんにく・しょうが しろねぎ・りんご キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
23	木	ごはん	牛乳	マスの香草焼き	マカロニサラダ 野菜スープ	ます ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ だいこん	ごはん マカロニ	オリーブあぶら マヨネーズ
24	金	ごはん	牛乳	春巻き	ベーコンとごぼうのきんぴら スタミナ豚汁	ベーコン ふだにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ こんにやく・ごぼう えだまめ・にんにく	ごはん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
27	月	ごはん	牛乳	豚肉のトマト煮	ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	ふだにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマトみずに ブロッコリー パプリカ にんじん	にんにく・たまねぎ しめじだけ・コーン キャベツ・だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごま ドレッシング
28	火	ゆかりごはん	牛乳	ジャーマンポテト	のり酢和え 貝だくさん汁	ウイナー ふだにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	パセリ こまつな にんじん あかしそ	たまねぎ・にんにく キャベツ・ごぼう しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
29	水	ごはん	牛乳	さばの塩麹焼き	パンサンスー マーボー豆腐	さば ハム とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ・もやし しろねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
30	木	ごはん	牛乳	チキンメンチカツ	鯖じそサラダ ポークカレー	とりにく ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレー	キャベツ・もやし たまねぎ・しょうが にんにく・りんご	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら
31	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ	チャプチェ 中華スープ	ふだにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にら ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが りんご・しろねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら