



5月



給食献立表



令和元年 給食回数 全19回 (5年生・6年生 17回)

弥富市立日の出小学校

日／曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの (あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの (みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろ)	びこう
7 火	むぎごはん 牛乳	チキンカレー ツナサラダ かんそうごさかな	牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ かんそうごさかな	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら さとう	
8 水	ごはん 牛乳	かつおのおかかに やさいのうめあえ ちゃんこじる いちごとフルーツのゼリー	牛乳 かつおのおかかに とりつくね とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ もも パイン	ごはん こんにゃく ゼリーのもと さとう いちごゼリー	
9 木	ごはん 牛乳	あげどりのレモンソース ピリからきゅうり かいせいはるさめスープ	牛乳 とりにく えび いか	きゅうり もやし キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら はるさめ	とりにくのレモンソース 1～2年生 1こ 3～6年生 2こ
10 金	うどん 牛乳	ごもくうどん きりほしパンバンジー てづくりアップルパイ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ささみオイルづけ	はくさい にんじん だけのこ ねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	うどん さとう ごま パイきじりんごジャム	6年生給食なし (修学旅行のため)
13 月	わかめごはん 牛乳	じゃがいものクリームグラタン うずらたまごこまつなスープ	牛乳 わかめふりかけ ベーコン チーズ とうふ とりにく うずらたまご	たまねぎ エリンギ パセリ はくさい にんじん トマト こまつな	ごはん じゃがいも こむぎご バター なたねあぶら	6年生給食なし (修学旅行代休のため)
14 火	ごはん 牛乳	さけメンチカツ だいすとおひじきのものに とんじる	牛乳 さけメンチカツ ひじき だいす あぶらあげ とうふ はんぺん みそ	とうもろこし いんげん だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ	ごはん なたねあぶら こんにゃく さとう	
15 水	とうにゅう フレッシュトースト 牛乳	ごろごろやさいのポトフ えだまめサラダ	牛乳 たまご とうにゅう とりつくね ウィナー	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	スライスパン はちみつ さとう バター じゃがいも イタリアンドレッシング	
16 木	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき こまつなのおひたし もちいりぐたくさんじる	牛乳 さばのぎんがみやき あぶらあげ かつおぶし とりにく かまぼこ	こまつな もやし だいこん にんじん はくさい	ごはん もち	
17 金	ごはん 牛乳	あじのさんがフライ こまつなのからししょうゆあえ かぶのみそしる オレンジ	牛乳 あじのさんがフライ ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	こまつな もやし かぶ にんじん はくさい えのきたけ オレンジ	ごはん なたねあぶら さつまいも	
20 月	たけのこ やきぶたの まぜごはん 牛乳	あいちしよくざいたつぶりぎょうざ にらたまじる りんごゼリー	牛乳 やきぶた かまぼこ とうふ たまご ぎょうざ 1～2年生 1こ、3～6年生 2こ	にんじん だけのこ きくらげ ぎょうざ だいこん たまねぎ えのきたけ にら	ごはん こんにゃく さとう ごまあぶら でんぶん りんごゼリー	 きょうぎの郷土料理「さん がやき」をフライにしま した。「さんがやき」と は、魚とみそをいっしょ に細かくたたいた「なめ ろう」という料理を焼い たものです。
21 火	うめじゃこ ごはん 牛乳	ボテコロッケ こまつなサラダ しろみそしる	牛乳 しらすほし まぐろあぶらづけ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ	ごはん コロッケ なたねあぶら さとう	
22 水	ごはん 牛乳	とりにくのレモンふうみやき こまつなあえ さわにわん	牛乳 とりにく あおりの まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ	レモン チンゲンサイ もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん さとう ごま さつまいも	
23 木	ごはん 牛乳	さばのたつたあげ しんごぼうのしおきんぴら トマトのみそしる オレンジ	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ トマト みつば オレンジ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま	* じもと しん じ * 地元の旬を味わう わしよくきゅうよく ひ 和食給食の日
24 金	ちゅうかめん 牛乳	みそラーメン むしどりのちゅうかサラダ いちごのカップケーキ	牛乳 ぶたにく わかめ みそ ささみオイルづけ たまご	にんじん もやし はくさい だけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら 柳ヶ子のもと バター なたねあぶら いちごジャム	
27 月	ごはん 牛乳	きびなごのかりかりフライ はるさめサラダ にくどうふ	牛乳 きびなごフライ ささみオイルづけ とうふ ぶたにく かまぼこ	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにゃく	
28 火	ごはん 牛乳	ぎんざわらのカレーしょうゆやき キャベツとわかめのサラダ ちゅうかふうコンスープ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぎんざわらの カレーしょうゆづけ ささみオイルづけ とりにく とうふ たまご ぶどうヨーグルト	キャベツ きゅうり もやし だいこん にんじん はくさい とうもろこし	ごはん あおじそドレッシング でんぶん ごまあぶら	
29 水	サンドイッチ パンズパン 牛乳	えびカツ ゆでやさい まめいりミネストローネ フルーツくずたま	牛乳 えびカツ だいす ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト もも パイン キウイフルーツ	サンドイッチパンズパン なたねあぶら マカロニ オリーブオイル くずもち さとう	5年生給食なし (野外活動のため)
30 木	ごはん 牛乳	あげざわらのあまからソース キャベツのしおきんぴら あつあげとやさいのみそしる がまごおりみかんゼリー	牛乳 さわら しおきんぴら なま あげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま がまごおりみかんゼリー	1年保護者給食試食会 5年生給食なし (野外活動のため)
31 金	ごはん 牛乳	わふうハンバーグ マカロニサラダ なるとじる	牛乳 ハンバーグ ハム なると とうふ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ	

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー628kcal たんぱく質15.9% 脂質29.6% カルシウム347mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ、きゅうり、トマト、こまつな (やとみし じんさい) 弥富市シルバー人材センター、みつば (しきすいこうけんきゅうじょ) エム式水耕研究所

☆☆ 「セレクト給食」は6月開始に変更になりました ☆☆