



がつきゅうしよくこんだてひょう
5月給食献立表



令和3年度5月 給食回数 全18回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともなるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もともなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もともなるもの(きいろ)		びこう	
6 木	ご 牛	は ん 乳	さわらのごまてりやき キャベツとちんげんさいのあますあえ ぶたじる	牛 乳	さわら ぶたにく とうふ みそ	しょうがキャベツ ちんげんさいにんじん だいこん こんにゃく えのきだけ ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう			
7 金	ご 牛	は ん 乳	なごやふうからあげ ツナとみずなのあえもの わかだけじる	牛 乳	とりにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ	しょうが みずな キャベツ だけのこしいたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま			
10 月	ご 牛	は ん 乳	ドライカレー コンソメスープ てづくりあまなつゼリー	牛 乳	ぶたにく とりにく	たまねぎにんにく にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし レタス あまなつみかん オレンジジュース	こめ こむぎこ あぶら マカロニ ゼリーのもと さとう			
11 火	す 火	し ん 乳	てまぎすし(たまご、サラ ダ、ツナ) けんちんじる	牛 乳	のり たまご かにかまぼこ ツナ とりにく とうふ	きゅうり とうもろこし しょうが だいこん ごぼう こんにゃく えのきだけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ			
12 水	サ 水	ロ ン バ ン 乳	やきそば ほうれんそうのナムル フルーツヨーグルト	牛 乳	ぶたにく いか ちくわ かつおぶし あおのり ヨーグルト	キャベツ にんじん ペにしょうが ほうれんそう もやし りんご もも パイナップル	サンドロールパン やきそば あぶら さとう ごま			
13 木	ご 牛	は ん 乳	みそカツ にくじゃが うめあえ	牛 乳	チキンカツ(とりにく) みそ ぎゅうにく	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし うめほし	チキンカツ(こむぎこ) こめ あぶら さとう じゃがいも			
14 金	ご 牛	は ん 乳	いわしのはちょうみそに ひじきのいために ぶのすましじる あいちのいちごゼリーボンチ	牛 乳	いわしのはちょうみそに(いわし、 みそ) ひじき ぶたにく かまぼこ	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん えのきだけ こまつな パイナップル もも レモン いちごゼリー(いちご)	いわしのはちょうみそに(さとう) こめ じゃがいも あぶら さとう しらたまふ いちごゼリー(さとう)			
17 月	な 月	め し 乳	コロック きゅうりのかおりづけ ちゃわんむし	牛 乳	コロック(ぶたにく、ぎゅうにく) とりにく たまご かにかまぼこ	だいこんのは コロック(たまねぎ、にんじん) きゅうり ほうれんそう しいたけ	こめ コロック(じゃがいも) あぶら ごま	ケーキには、愛知県産の抹茶を使っています。		
18 火	ご 牛	は ん 乳	ピピンバ わかめスープ ひとくちぶどうゼリー	牛 乳	ぎゅうにく みそ たまご わかめ とりにく とうふ	ねぎ だいすもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい だけのこ ぶどうゼリー(ぶどう)	こめ さとう あぶら はるさめ ぶどうゼリー(さとう)			
19 水	ご 牛	は ん 乳	ぶたどん だいこんのみそしる まっちゃんケーキ	牛 乳	ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう たまご	たまねぎ ねぎ こんにゃく にんじん だいこん えのきだけ まっちゃん	こめ さとう あぶら ホットケーキのもと パター ホワイトチョコチップ	*地元応援給食 		
20 木	む 木	ご 牛	ひきにくカレー だいすのかみかみサラダ みかんゼリー	牛 乳	ぎゅうにく だいす ハム(とりにく)	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし みかんゼリー(みかん)	こめ むぎき じゃがいも あぶら マヨネーズ みかんゼリー(みずあめ、さとう)			
21 金	ぎ ご ま ぜ こ は ん 乳	き ご ま ぜ こ は ん 乳	ちくわのにしょくあげ なまあげとこまつなのみそしる パパロアシュー	牛 乳	ぎゅうにく ちくわ あおのり なまあげ みそ パパロアシュー(乳、たまご)	にんじん ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん パパロアシュー(こむぎこ)			
24 月	ご 牛	は ん 乳	れんこんハンバーグ マカロニサラダ えびしんじょのすましじる ぎゅうにゅうかんでん	牛 乳	れんこんハンバーグ(ぶたにく、と りにく、ぎゅうにく) とうふ えびしんじょ 牛乳	れんこんハンバーグ(れんこん、た まねぎ) キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい こまつな えのきだけ にんじん もも	れんこんハンバーグ(パンこ) こめ さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ ゼリーのもと	「まぜる」 おほろみそめんは、は しをつかって、めんとぐ をまぜてたべましょう。		
25 火	し ら た ま う ん 乳	お あ じ お こ ん ぶ あ え	おほろみそめん あじフリッター しおこんぶあえ	牛 乳	ぎゅうにく ぶたにく はんぺん みそ あじフリッター しおこんぶ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	しらたまうどん あぶら さとう でんぷん			
26 水	ご 牛	は ん 乳	といてん ごまあえ むぎみそしる	牛 乳	とりにく たまご とうふ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	「といてん」 まうどりよりこんだて 郷土料理献立 おおいけん 「大分県」		
27 木	ご 牛	は ん 乳	かつおのおかか きんぴらごぼう トマトとたまごのふんわりじる わらびもち	牛 乳	かつお(かつお、かつおぶし) ぶたにく たまご とうふ ハム(とりにく)	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ トマト しめじ	こめ さとう あぶら でんぷん わらびもち			
28 金	ご 牛	は ん 乳	はっほうさい あいちけんさんぎょうざ ハンサンスー	牛 乳	とりにく えび うすらたまご ぎょうざ(ぶたにく) かにかまぼこ	はくさい ちんげんさい たまねぎ もやし にんじん ヤングコーン きくらげ だけのこぎょうざ(たま ねぎ、れんこん、にんじん) キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ぎょうざ(こむぎこ、でんぷん) マロニー	こんげつのおさかな 「かつお」 		
31 月	チ ラ キ 月	キ イ ス 乳	えびカツ コンソメスープ セレクトデザート ①マスカットゼリー ②プリン	牛 乳	とりにく えびカツ(えび、たら) ベーコン とうにゅう ②プリン(牛乳、たまご)	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム えびカツ(たまねぎ) とうもろこし ほうれんそう	こめ さとう あぶら パター こむぎこ ①マスカットゼリー(さとう) ②プリン(さとう)	セレクト給食		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー643kcal、たんぱく質17.1%、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。