



5月給食よていにんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	やきうどん	○	もやしとわかめのスープ まっちゃんケーキ	豚肉 焼き竹輪 粉かつお 飲用牛乳 わかめ 卵 豆乳 牛乳・調理用 生クリーム	冷凍うどん サラダ油 ごま油 小麦粉 さとう バター 甘納豆	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな もやし えのきたけ
2木	むぎごはん	○	おからとひじきのコロッケ キャベツのおかかあえ とうふのみそしる	飲用牛乳 豚肉 ひじき おから 卵 かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 じゃがいも サラダ油 小麦粉 さとう 乾パン粉 生パン粉	玉葱 にんじん こまつな キャベツ ホールコーン えのきたけ だいこん ねぎ
7火	ハッシュドポーク	○	キャベツのフレンチサラダ タピオカフルーツ	豚肉 レンズまめ 生クリーム 飲用牛乳 わかめ 牛乳・調理用	精白米 水稲穀粒 サラダ油 さとう 小麦粉 アーモンド タピオカパール	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり もやし パセリ パイン缶 ココナッツミルク みかん缶 黄桃缶
8水	とうにゅうフレンチトースト	○	パインサラダ ポークビーンズ デコボン	卵 牛乳・調理用 調製豆乳 飲用牛乳 わかめ 豚肉 大豆	食パン さとう バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり パイン缶 玉葱 にんにく トマト缶詰 さやいんげん デコボン
9木	グリーンピースごはん	○	ごぼういりつくねやき キャベツのおひたし こまつなのすましじる	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 鶏肉 大豆 赤みそ かつお節	精白米 もち米 白ごま 生パン粉 さとう でん粉	グリーンピース 玉葱 にんじん ごぼう しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ
10金	ハムピラフ	○	あげどうふのサラダ コーンクリームスープ メロン	ロースハム 飲用牛乳 木綿豆腐 かつお節 豆乳 ベーコン レンズまめ 牛乳・調理用 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう 白ごま コーンスターチ	にんじん 玉葱 マッシュルーム もやし さやいんげん キャベツ きゅうり パセリ クリームコーン ホールコーン メロン
13月	かつおめし【高知県】	○	ぐるに【高知県】 キャベツのかきたまじる デコボン	かつお 飲用牛乳 生揚げ 卵	精白米 粒麦 さとう 白ごま サラダ油 板こんにゃく じゃがいも でん粉	しょうが ごぼう 玉葱 にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ えのきたけ こまつな デコボン
14火	ふきのたきこみごはん	○	さけのてりやき じゃがいものあまみそがけ なめこじる パイナップル	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 サケ 赤みそ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう じゃがいも 白ごま	しょうが にんじん ふき 玉葱 なめこ ねぎ パインアップル
15水	ごましらすチャーハン	○	レバーとポテトのちゅうかあげ わかめとあさりのスープ	焼き豚 しらす干し 卵 飲用牛乳 あさり 豚レバー 豚肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 粒麦 ラード サラダ油 白ごま でん粉 じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんにく こまつな ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸
16木	ツナコーントースト	○	こまつなのごまドレッシングサラダ キャベツのクリームに メロン	まぐろ缶詰 飲用牛乳 鶏肉 牛乳・調理用 豆乳 レンズまめ 粉チーズ	食パン マヨネーズ サラダ油 さとう バター 白ねりごま 白ごま 小麦粉 じゃがいも	ホールコーン 玉葱 パセリ こまつな きゅうり もやし にんじん キャベツ メロン
17金	むぎごはん	○	ちゅうかふうたまごやき はるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	飲用牛乳 卵 エビ 豚肉 木綿豆腐 あさり	精白米 粒麦 ごま油 さとう でん粉 緑豆はるさめ 白ごま サラダ油	玉葱 にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ チンゲンツァイ
20月	こまつなそばごはん	○	とうふのまさごあげ キャベツとだいこんのあさづけ しんじゃがいものごまみそしる パイナップル	鶏肉 飲用牛乳 木綿豆腐 エビ ひじき 卵 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう でん粉 白ごま サラダ油 じゃがいも 白すりごま	しょうが こまつな 玉葱 にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねぎ パインアップル
21火	むぎごはん	○	おからととうふのハンバーグ いそのかポテト こまつなのみそしる	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 おから あおりの 木綿豆腐 赤みそ みそ	精白米 粒麦 白ごま サラダ油 生パン粉 さとう じゃがいも	玉葱 にんじん だいこん ねぎ こまつな
22水	メロンパン	○	ブロッコリーとじゃこのサラダ ミネストローネ	牛乳・調理用 飲用牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉 レンズまめ 卵	丸パン 小麦粉 バター さとう グラニュー糖 アーモンド じゃがいも サラダ油 シェルマカロニ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉葱 にんにく トマト缶詰
23木	しんごぼうのませごはん	○	さばのごまだれがけ こまつなのおろしあえ せんぎりやさいのすましじる こだますいか	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 サバ しらす干し 鶏肉 わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう 白ごま 白ねりごま	ごぼう さやいんげん こまつな にんじん もやし きゅうり だいこん 玉葱 えのきたけ ねぎ 小玉スイカ
24金	のざわなチャーハン	○	いかりんとあげアーモンドがらめ もやしのスープ メロン	焼き豚 卵 飲用牛乳 イカ 豚肉 わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 小麦粉 さとう ごま油 アーモンド 白ごま	にんじん のざわな ねぎ しょうが にんにく 玉葱 もやし メロン
27月	むぎごはん	○	さけのさざれやき キャベツのあえもの けんちんじる	飲用牛乳 サケ かつお節 木綿豆腐	精白米 粒麦 マヨネーズ 乾パン粉 生パン粉 サラダ油 板こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ ごぼう だいこん ほんしめじ ホールコーン
28火	フィッシュバーガー	○	ポテトサラダ キャベツのスープ	モウカザメ 豚肉 飲用牛乳 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 サラダ油 さとう じゃがいも	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 こまつな
29水	やきにくサラダうどん	○	めひかりのスパイスあげ よもぎだんご	豚肉 きなこ 飲用牛乳 めひかり	冷凍うどん さとう ごま油 サラダ油 白ごま 小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 よもぎ
30木	チャージャンドウフどん	○	もやしのナムル えびだんごスープ	豚肉 生揚げ 赤みそ 飲用牛乳 卵 粉寒天 鶏肉 エビ	精白米 玄米 サラダ油 さとう でん粉 白ごま ごま油 生パン粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ねぎ もやし 干し椎茸 キャベツ こまつな
31金	カツカレーライス	○	キャベツとわかめのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 豚ひれ 卵 飲用牛乳 わかめ	精白米 玄米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 アーモンド さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり もやし パセリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナレモン

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の平均：エネルギー568kcal たんぱく質24.1g

がつ きゅうしよくもくひょう
～ 5月の給食目標～

み まわ ととの しよくじ
身の回りを整えてから食事をしよう



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。