



2023年

5月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

| こんだてめい | | さいりょうめい | | | | | | | 栄養価 (小学校) 3・4年生 |
|--------|----|--|------------------------------------|---------------------|------------------------------|--|---|--------------------------------------|------------------------|
| 日 | 曜日 | 主食・おかず・牛乳 | あか | おもに体をつくるものとなる | みどり | おもに体の調子を整えるものとなる | きいろ | おもにエネルギーのもととなる | エネルギー たんぱく質 kcal |
| 1 | 月 | ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが えいようまんてん！サラダ | 魚・肉・たまご・豆・豆製品など | 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど | 色のこい野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | こく類・いも類・さとう・菓子 | 種実類・油類 | 640 23.3 |
| 2 | 火 | ごもくピラフ 牛乳 肉だんごのちゅうかスープ ハムサラダ いもチップ | とり肉 ベーコン 肉だんご ハム | 牛乳 わかめ ブロッコリー | にんじん にんじん チングンサイ | にんにく たまねぎ シメジ グリンピース たまねぎ ほししいたけ キャベツ | 米 じゃがいも さとう さとう | ノンエッグマヨネーズ サウザンドレッシング さつまいもチップ | 603 25.0 |
| 8 | 月 | ふたすきどん 牛乳 ゆずかあえ どうにゅうパンナコッタ | ふた肉 | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな | しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ ゆず果しゅう | 米 さとう パンナコッタ | 611 22.2 | |
| 9 | 火 | ひじきごはん 牛乳 ささみなんばん（ノンエッグタルタルソース） わかたけじる | ふた肉 油あげ とり肉 豆腐 | ひじき 牛乳 わかめ ねぎ | にんじん にんじん ねぎ | ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ りんご たけのこ たまねぎ えのきたけ | 米 むぎ 天ぷら さとう | 油 ノンエッグタルタルソース | 617 31.4 |
| 10 | 水 | こがたコッペパン 牛乳 スペガティナポリタン キャベツのマリネ いちご＆マーガリン | ふた肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト にんじん | にんにく たまねぎ シメジ キャベツ キュウリ | パン スペガティ いちごジャム | フレンチドレッシング マーガリン | 657 24.0 |
| 11 | 木 | コッペパン 牛乳 デミグラソースハンパーク にんじんシリシリ やさいスープ | ハンパーク ソナ とうふ | 牛乳 | にんじん にんじん チングンサイ | たまねぎ もやし しいたけ | パン さとう さとう | ごま | 608 26.5 |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 あじフライ（ケチャップソース） ちくさあえ さわにわん | 牛乳 あじフライ 油あげ たまご ふた肉 | 牛乳 | こまつな にんじん にんじん ねぎ | こんにゃく キャベツ たいこん えのきたけ ごぼう たけのこ | 米 油 さとう | | 617 24.1 |
| 15 | 月 | ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ | ふた肉 白いんげんまめ ハム | だっしん乳 牛乳 | にんじん にんじん | ににく しょうが たまねぎ えだまめ りんご キャベツ キュウリ コーン | 米 じゃがいも カレールウ コールスロードレッシング | | 648 22.5 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 いわしのうめに れんこんとえだまめのサラダ ひじきのいために | | 牛乳 | | | 米 | | |
| 17 | 水 | こがたスイートパン 牛乳 やきビーフ チキンナゲット（幼・小・2 中・3） オレンジ | ふた肉 いか えび チキンナゲット | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ もやし オレンジ | パン ビーフ ごま油 | 611 29.9 | |
| 18 | 木 | コッペパン 牛乳 とり肉のワインソース コーンあえ わかめスープ | とり肉 とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし えのきたけ | パン でんぶん さとう さとう | 油 | 611 31.0 |
| 19 | 金 | たきこみごはん 牛乳 しゃかいもとあつあげのうまい かいそうサラダ | とり肉 油あげ ふた肉 あつあげ ソナ | 牛乳 | にんじん にんじん かいそう | れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ えだまめ たまねぎ グリンピース きゅうり もやし | 米 むぎ じゃがいも さとう | ナムルドレッシング | 617 26.8 |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 ふた肉とこんにゃくのみそに ばんさんすう さかなりりかけ | ふた肉 ちくわ うずらたまご ハム | 牛乳 | にんじん にんじん にんじん | しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ キュウリ | 米 じゃがいも はるさめ ごま油 ごま | | 641 24.7 |
| 23 | 火 | チキンライス 牛乳 チングンサイのミルクスープ ゼリーあえ | とり肉 とり肉 白いんげんまめ | 牛乳 牛乳 なまクリーム | にんじん トマト にんじん チングンサイ | たまねぎ コーン グリンピース たまねぎ シメジ みかん バイン もも | 米 むぎ ゼリー | ベシャメリノース | 614 24.1 |
| 24 | 水 | きなこあげパン 牛乳 しゃかいものベーコンに ささみとやさいのサラダ | きなこ ベーコン とり肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー にんじん | ににく たまねぎ シメジ キャベツ キュウリ | パン さとう じゃがいも | 油 わふうドレッシング | 678 28.0 |
| 25 | 木 | コッペパン 牛乳 さわらのムニエルふう ブロッコリーのかんきつあえ きのこのコンソメスープ チョコたいすクリーム | さわら ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん チングンサイ | たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ | パン ムニエルオイル かんきつドレッシング チョコたいすクリーム | | 671 30.7 |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳 マーボーとうふ きりぼし大いこんのちゅうかふうみあえ | ふた肉 だいす とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | しろねぎ しょうが ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼし大いこん キュウリ キャベツ | 米 さとう でんぶん さとう | ごま油 ごま | 606 22.8 |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 ごぼうりリメンチカツ チングンサイのナマル まめまめみそしる | メンチカツ かまぼこ とうふ 油あげ みそ とう乳 | 牛乳 | チングンサイ にんじん にんじん ねぎ | もやし たまねぎ しめじ | 米 油 ごま ごま油 | | 640 22.2 |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 やきさは（パックほんず） こまあえ ふしめんじる あおうめゼリー | さば とり肉 油あげ | 牛乳 | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ ほししいたけ たまねぎ | 米 さとう ごま ふしめん あおうめゼリー | | 621 27.6 |
| 31 | 水 | コッペパン 牛乳 ポークピーンズ フレンチサラダ キャラメルクリーム | ふた肉 だいす うずらたまご ハム | 牛乳 | トマト にんじん にんじん | トマト ビーマン キャベツ キュウリ コーン | パン じゃがいも フレンチドレッシング キャラメルクリーム | | 684 28.5 |

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日は「端午の節句」です。鯉のぼりをあげたり、兜などを飾ったりして子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句の行事食といえば「かしわもち」や「ちまき」がよく知られていますが、他にも地域によってさまざまなお菓子があります。

* 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。
* アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
* コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

