

食事のマナーと衛生に
気をつけて楽しく食べよう！

令和5年度

5月献立表

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1月	ひじきごはん 鰹フライ、ごま和え 若竹汁 セリー	とりひき肉 ひじき 牛乳 かつおフライ(かつお) わかめ とうふ	にんじん えだまめ にんじん きゃべつ ブロッコリー たけのこ えのき	米 さとう かつおフライ(パンこ ごむぎこ どんぶり) 油 ごま さとう こどもの日クリームソーダ風ゼリー	672	878
2火	ポークチャップ 粉ふき芋 コンソメスープ	ぶた肉 牛乳 ウインナー	玉ねぎ あおのり きゃべつ しめじ かぼちゃ	米 さとう どんぶり じゃがいも	556	728
8月	鶏肉のレモン揚げ にんじんしりしり のっぺい汁	とり肉 牛乳 ツナ とうふ	レモン果汁 にんじん もやし だいこん にんじん ねぎ	米 さとう どんぶり 油 油 さといも どんぶり	628	809
9火	魚の西京焼き ココロサラダ 五目煮	さわら 西京漬けのもと(みそ) 牛乳 あつあげ	きゅうり えだまめ にんじん だいこん いんげん こんにゃく	米 西京漬けのもと(さとう) じゃがいも さつまいも マヨネーズ さとう	601	798
10水	肉団子の甘酢あんかけ もやしとにらの和え物 中華風かきたまスープ	ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳 たまご	ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが 玉ねぎ ビーマン) もやし にら 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ	米 ミートボール(さとう・どんぶり・油) 油 さとう どんぶり さとう ごま ごま油 どんぶり	615	809
11木	鶏肉のすき焼き風煮 ごま酢和え ひじきのふりかけ	とり肉 とうふ 牛乳 ひじき かつおぶし	にんじん はくさい ねぎ こんにゃく にんじん きりぼしだいこん しょうゆ	米 さとう ごま さとう さとう	561	723
12金	ハヤシライス 枝豆とツナのサラダ	牛肉 牛乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ グリンピース えだまめ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	米 じゃがいも ハヤシルウ 油	689	892
15月	厚揚げの中華煮 ゆず香和え 揚げぎょうざ	あつあげ とりひき肉 牛乳 ぎょうざ(ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい だいこん ゆず果汁 ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	米 さとう どんぶり さとう ごま ぎょうざ(ごむぎこ・どんぶり・さとう) 油	622	837
16火	豚肉といんげんの炒め物 こんにゃく和え 大根とわかめのみそ汁	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ いんげん きゅうり きゃべつ こんにゃく だいこん えのき	米 どんぶり さとう さとう ごま油	524	695
17水	コッペパン タンドリーチキン ごぼうサラダ 春野菜のクリーム煮	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ウインナー 牛乳	ごぼう きゅうり コーン きゃべつ 玉ねぎ にんじん アスパラガス	パン さとう マヨネーズ じゃがいも どんぶり	529	664
18木	鯖の香味揚げ もやしのきつね和え 中華スープ	さば 牛乳 あぶらあげ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし	米 どんぶり さとう ごま油 さとう	627	830
19金	竹輪のお茶の葉揚げ こまつなとえのきの和え物 じゃがいものそぼろ煮	ちくわ 牛乳 ぶたひき肉	にんじん はくさい しいたけ お茶のは まつちゃ こまつな きゃべつ えのき にんじん 玉ねぎ いんげん	米 ごむぎこ 油 さとう じゃがいも さとう どんぶり	596	780
22月	毎月1日 食育の日					
23火	タイクサイフ カ キウギョウ 体育祭の振り替え休業					
24水	タイクサイフ カンケイ キウシヨク 体育祭の関係で給食はありません(授業がある時は弁当をご用意して下さい)					
24水	ハンバーグ ジャーマンポテト カレースープ	カツ(とり肉・ぶた肉) ショア(ストロベリー) ベーコン	カツ(玉ねぎ・トマト・しょうが・にんにく) 玉ねぎ パセリ にんじん きゃべつ しめじ ほうれんそう	米 カツ(さとう・どんぶり・油) さとう じゃがいも 油 カレールウ	549	738
25木	鶏肉のねぎソース 春雨サラダ 具だくさんみそ汁	とり肉 牛乳 とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく	米 どんぶり 油 さとう はるさめ さとう ごま油 さつまいも	653	837
26金	ピラフ 野菜サラダ ポークビーンズ ミニ豆乳プリン	とり肉 牛乳 大豆 ベーコン	にんじん ビーマン 玉ねぎ パセリ にんじん ブロッコリー もやし 玉ねぎ ビーマン トマト	米 バター さとう 油 じゃがいも さとう ミニ豆乳プリン	599	759
29月	まぐろのごまがらめ スパゲティサラダ ひじきの炒り豆腐	まぐろ 牛乳 とりひき肉 ひじき とうふ	しょうが にんじん ほうれんそう コーン にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 ごま さとう どんぶり 油 スパゲッティ マヨネーズ さとう	718	940
30火	豚肉の柳川風煮 ツナとわかめの和え物 紀州汁	ぶた肉 たまご 牛乳 ツナ わかめ	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん はくさい しいたけ ねぎ	米 さとう さとう	526	686
31水	チキンカレーライス ポパイサラダ	とり肉 牛乳 ハム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース にんじん ほうれんそう きゃべつ	米 じゃがいも カレールウ さとう 油	623	786

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

