

# 5月学校給食献立表

R7.5

【 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ おいわいいちごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん ジャがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング おいわいいちごゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	511
2	金	パン ぎゅうにゅう ソーセージのケチャップに ごまキャベツ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく とうにゅう	パン さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	490
7	水	かつおちらしずし ぎゅうにゅう すましじる	かつお たまご ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら	さやいんげん にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	478
8	木	ごはん ぎゅうにゅう しいらのおこのみあげ ポンすあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう しいら あおきのり かつおぶし ぶたにく ひじき やきちくわ あぶらあげ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ジャがいも さとう	ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	453
9	金	パン ぎゅうにゅう チキンピーズ パスタサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	パン あぶら ジャがいも さとう スパゲティ ドレッシング	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	531
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ ほししいたけ いら	486
13	火	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ たくあんのあえもの そうへいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん コロッケ あぶら さとう ごま	たくあん キャベツ きゅうり にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	488
14	水	ぶたそぼろどん ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	にんじん たまねぎ きりほしだいこん さやいんげん アスパラガス キャベツ コーン	450
15	木	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう いわしのしょうがに だいずサラダ ごじる	あじつけのり ぎゅうにゅう いわし ツナ だいず あぶらあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ れんこん こんにゃく ねぎ	455
16	金	パン ぎゅうにゅう なすのミートスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン スパゲティ あぶら	なす たまねぎ ピーマン エリンギ トマト ブロッコリー にんじん	574
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしょうがやき ゆかりあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ジャがいも	しょうが たまねぎ キャベツ もやし あかしそ にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ	465
20	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのチーズやき ごぼうサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ やきちくわ ハム	ごはん さとう ドレッシング	ごぼう コーン たまねぎ にんじん もやし しめじ ブロッコリー	451
21	水	マーボーはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし にんじん	485
22	木	まめごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき はりはりづけ とんじる プリン	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ ぶたにく みそ	ごはん さとう かたくりこ ごま プリン	グリーンピース しょうが きりほしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	511
23	金	パン ぎゅうにゅう とうふハンバーグのバーベキューソース いろどりサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく	パン さとう かたくりこ ドレッシング ジャがいも こめこ	しょうが にんにく にんじん きゅうり きパブリカ たまねぎ エリンギ ほうれんそう	553
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あげギョーザ ちゅうかあえ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう あげギョーザ ツナ ベコン わかめ とうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし たまねぎ ねぎ	469
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きゅうりのうめかつおあえ しんジャがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ かつおぶし とりにく	ごはん さとう ジャがいも かたくりこ	きゅうり もやし うめ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	449
28	水	さんしょくどん ぎゅうにゅう のっぺいじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら さとも かたくりこ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	458
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ちぐさあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ あぶらあげ みそ	ごはん カレールウ ごまあぶら ジャがいも	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ こんにゃく こまつな	445
30	金	パン ぎゅうにゅう ラーメン はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん はるまき あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな もやし	586
簡易給食		チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	354

(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。)



**5月15日と16日は「みえ地物一番給食の日」です**  
学校給食では、地域で採れた「地場産物」をできるだけ活用しています。新鮮な食材を味わう  
ことができたり、作っている人の顔がわかることで安心感を得たりすることができます。

三重県産の食材は…

