

5月学校給食献立表

【 小・中学校 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 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく ギョウにゅう	ごはん ジャがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	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	小583 中752
2	金	ロールパン 牛乳 ソーセージのケチャップ煮 ごまキャベツ 豆乳スープ	ギョウにゅう ソーセージ とりにく とうにゅう	ロールパン 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	小541 中684
7	水	かつおちらし寿司 牛乳 すまし汁	かつお たまご ギョウにゅう 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	小591 中763
8	木	ごはん 牛乳 しいらのお好み揚げ ボン酢和え ひじきの炒め煮	ギョウにゅう 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	小576 中731
9	金	黒糖パン 牛乳 チキンピーンズ パスタサラダ	ギョウにゅう とりにく だいず ツナ	こくとうパン 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	小600 中765
12	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー たまごスープ	ギョウにゅう 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 にら	小597 中769
13	火	ごはん 牛乳 コロッケ たくあんのとえ物 僧兵汁	ギョウにゅう 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	小621 中764
14	水	豚そぼろ丼 牛乳 アスパラガスのサラダ	ぶたにく ギョウにゅう	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 きりぼしだいこん さやいんげん アスパラガス キャベツ コーン	小556 中716
15	木	ごはん 味付けのり 牛乳 いわしのしょうが煮 大豆サラダ 呉汁	あじつけのり ギョウにゅう 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	小551 中692
16	金	小型ロールパン 牛乳 なすのミートスパゲティ ブロッコリーサラダ	ギョウにゅう ぶたにく ハム	こがたロールパン 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	小550 中730
19	月	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆかり和え 具だくさんみそ汁	ギョウにゅう 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	小578 中742
20	火	ごはん 牛乳 あじのチーズ焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	ギョウにゅう 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	小554 中710
21	水	マーボー飯 牛乳 春雨サラダ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ ギョウにゅう 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	小603 中774
22	木	まめごはん 牛乳 さわらの照り焼き はりはり漬け 豚汁 プリン	ギョウにゅう 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 きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	小619 中787
23	金	ミルクパン 牛乳 豆腐ハンバーグのバーベキューソース 彩りサラダ クリームシチュー	ギョウにゅう とうふハンバーグ とりにく	ミルクパン 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 きパプリカ たまねぎ エリンギ ほうれんそう	小602 中758
26	月	ごはん 牛乳 揚げギョーザ 中華和え 豆腐とわかめのスープ	ギョウにゅう 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	小565 中739
27	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゅうりの梅かつお和え 新じゃがいものそぼろ煮	ギョウにゅう 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	小553 中704
28	水	三色丼 牛乳 のっぺい汁	とりにく たまご ギョウにゅう とうふ	ごはん さとう あぶら さといも 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	小571 中735
29	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 干草和え 新たまねぎのみそ汁	ギョウにゅう 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	小557 中716
30	金	小型米粉パン 牛乳 ラーメン 春巻き ナムル	ギョウにゅう ぶたにく	こがたこめこパン 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	小561 中791
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	小469 中629

(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。)

小は3年生のエネルギーです。



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…



お米

味付けのり

牛乳

大豆

ねぎ

小型ロールパン

豚肉

エリンギ