

2022年 5月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
2	月	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	米 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 バナナ
3	火	憲法記念日(お休み)			
4	水	みどりの日(お休み)			
5	木	こどもの日(お休み)			
春	6	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロッコリー いちご
	7	エッグ	卵	パン	3~5歳はお弁当です。
	9	ミートスパゲッティ 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	スパゲッティ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
春	10	筍ご飯 豚肉の生姜焼きと添え野菜 ちくわの煮物 小松菜の味噌汁	豚肉 ちくわ	米	筍 ブロッコリー 大根 人参 小松菜 椎茸 玉葱
	11	十六穀米 鮭のムニエルとおかか和え 中華風春雨サラダ えのきのすまし汁	鮭 おかか ハム	米 十六穀米 胡麻 春雨	ほうれん草 胡瓜 えのき 人参 葱
	12	ピビンパ丼 ちくわの磯部揚げと添え野菜 玉葱のスープ	牛肉 ちくわ	米	ほうれん草 人参 のり コーン 玉葱 人参 小松菜
	13	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え わかめの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 椎茸
	14	親子遠足(給食はありません)			
春	16	牛丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁 果物	牛肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 ほうれん草 いちご
	17	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 三色盛り ほうれん草のスープ	鶏肉 ハム 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ ほうれん草 玉葱 人参
春	18	ご飯 鯖の西京焼きと梅和え 豆腐サラダ わかめのすまし汁	さわら 豆腐 じゃこ	米	梅 小松菜 胡瓜 コーン わかめ 人参 葱

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
春	19	ご飯 チンジャオロース 餃子と添え野菜 春キャベツのスープ	豚肉 ミンチ	米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ ブロッコリー キャベツ 玉葱 小松菜
春	20	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 南瓜の煮物 かきたま汁	鯖 卵	米 胡麻	ほうれん草 南瓜 絹さや 玉葱 人参 小松菜
	21	ビーフコロッケパン	牛豚ミンチ	パン	3~5歳はお弁当です。
	23	チキンピラフ ひじきの煮物 もやしのスープ 果物	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん もやし 玉葱 人参 小松菜 バナナ
	24	十六穀米 鮭の塩焼きと胡麻和え 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	鮭 厚揚げ	米 十六穀米 胡麻	ほうれん草 大根 人参 南瓜 玉葱 人参
	25	焼きそば 洋風卵焼き 小松菜のスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 えのき
	26	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 大根の味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 大根 玉葱 ほうれん草
	27	豆ごはん チキンカツと添え野菜 春雨サラダ えのきのスープ	鶏肉 卵	米 春雨	えんどう豆 キャベツ 胡瓜 えのき 人参 玉葱
	28	お弁当の日(給食はありません)			
	30	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	じゃが芋 米	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
	31	かやくご飯 カレーの照り焼きと胡麻和え じゃこの酢の物 なめこの味噌汁	うす揚げ カレー じゃこ	米 こんにやく 胡麻	人参 いんげん わかめ 胡瓜 なめこ 玉葱 ほうれん草

近畿地方の郷土料理

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。