

食事のマナーに気をつけて、
みんなで楽しく食べよう

30 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)	ちからや熱になる(黄)	小	中
1 火	ひじきごはん	とりひき肉 ひじき 牛乳	にんじん えだまめ	米	591	758
	鯉フライ、ゆかり和え	かつおフライ(かつお)	きゃべつ きゅうり ゆかり	かつおフライ(パンこ・こむぎこ・でんぶん) 油		
	若竹汁	わかめ	えのき たけのこ ねぎ			
2 水	ポークピカタ	ぶた肉 たまご 牛乳	パセリ	米 でんぶん	689	896
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉	玉ねぎ うすいえんどう	じゃがいも さとう でんぶん		
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	にんじん 白菜			
7 月	鶏肉とピーマンの揚げ煮	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぶん 油	601	768
	和風大根サラダ	わかめ	大根 きゅうり	青じそドレッシング		
	かきたま汁	たまご	しめじ にんじん ねぎ	でんぶん		
8 火	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(とうふ・おから) 牛乳	豆腐ハンバーグ(にんじん・しょうが・玉ねぎ)	米 豆腐ハンバーグ(パンこ・油・さとう・でんぶん) さとう	566	725
	きゃべつとえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき	さとう こまつ		
	野菜のうま煮	ぶた肉	大根 にんじん しょうが 戻ししいたけ こんにゃく	さとう		
9 水	コッパパン	牛乳		パン	595	728
	ビーフシチュー	牛肉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも シチューールウ バター		
	ツナ和え	ツナ	きゃべつ にんじん コーン	さとう		
10 木	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぶん	553	712
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう こまつ		
	中華スープ	ハム	ちやし いら しいたけ			
11 金	チキンカツ	とり肉 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	647	747
	昆布和え	こんぶ	白菜 にんじん			
	けんちん汁		ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	さといも		
14 月	鶏肉の照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぶん	609	788
	ポパイサラダ		ほうれん草 きゃべつ にんじん	フレンチクレーミードレッシング		
	ミネストローネ	ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ トマト えだまめ	油		
15 火	豚肉とインゲンの炒め物	ぶた肉 牛乳	いんげん 玉ねぎ しょうが しめじ にんじん	米 さとう	637	862
	おかか和え	かつおぶし	こまつな きゃべつ	さとう		
	コーンフライ	コーンフライ(大豆・牛乳)	コーンフライ(コーン)	コーンフライ(パンこ・さとう・こむぎこ・こめこ・でんぶん・油) 油		
16 水	鯖のみそ焼き	さば みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	619	808
	もやしとにらの和え物	しらす	もやし いら	さとう こまつ こまつ		
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ ひらてん	にんじん 白菜 こんにゃく	さとう		
17 木	カレーライス	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	668	860
	野菜サラダ		きゃべつ アスパラガス コーン	和風ドレッシング		
18 金	わかめごはん、五目うどん	わかめごはんのもと とり肉 牛乳	にんじん しいたけ 白菜 ねぎ	米 うどん	616	848
	ごま和え		もやし にんじん ブロッコリー	さとう こまつ		
	竹輪の新茶揚げ	ちくわ	おちゃのは	てんぷらこ 油		
21 月	麻婆豆腐	ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳	にんじん しょうが いら たけのこ 戻ししいたけ	米 さとう でんぶん こまつ	635	838
	ひじきサラダ	ひじき	きゃべつ にんじん	さとう こまつ		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ)	はるまき(はるさめ・こむぎこ・でんぶん・さとう) 油		
22 火	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	557	724
	ジャーマンポテト	ウインナー	玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター		
	コンソメスープ		白菜 にんじん ほうれん草			
23 水	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	米 でんぶん 油	641	816
	おからの炒り煮	おから	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	さとう		
	すまし汁	わかめ	大根 にんじん えのき			
24 木	さんまの生姜煮	さんま生姜煮(さんま) 牛乳	さんま生姜煮(しょうが)	米 さんま生姜煮(さとう)	676	858
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ きゅうり	さとう こまつ		
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう		
25 金	チキンライス	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	米	611	741
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり		マヨネーズ さとう		
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ コーン	ポタージュスープのもと		
28 月	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ	米 さとう	603	770
	こんにゃくの和え物		きゃべつ こまつな こんにゃく	さとう こまつ		
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	えのき	じゃがいも		
29 火	まぐろのケチャップ煮	まぐろ 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぶん さとう 油	649	825
	おひたし	かつおぶし	白菜 にんじん			
	五目煮	平天	しいたけ 大根 にんじん いんげん			
30 水	チャーハン	ゆきぶた 牛乳	玉ねぎ えだまめ にんじん	米	538	707
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	さとう こまつ こまつ		
	春雨スープ	ハム	ほうれん草 もやし	はるさめ		
31 木	すき焼き風煮	牛肉 とうふ 牛乳	白菜 にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	677	854
	マカロニのマヨネーズ炒め		きゃべつ にんじん コーン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
	みかんゼリー			みかんゼリー		

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。