

給食の準備・片付けを  
協力しあおう！



5月 献立表



串本町学校給食センター

31年度

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
7 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	612	783
	揚げフライ、ごま酢和え	かつおフライ(かつお)	きゃべつ きゅうり	かつおフライ(パンコ・ごまごこ・でんぶ ん) 油 さとう ごま		
	若竹汁	わかめ	えのき たけのこ ねぎ			
8 水	ハンバーグ	ハンバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	米 ハンバーグ(じゃがいも・油 さとう) さとう	651	827
	ココロサラダ	ウインナー	かぼちゃ コーン	じゃがいも マヨネーズ		
	大根のスープ		大根 水菜 にんじん しめじ			
9 木	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ビーマン しょうが	米 さとう でんぶ	534	715
	きゅうりの中華和え		きゅうり もやし	さとう ごま ごま油		
	春雨スープ		チンゲンサイ にんじん	はるさめ		
10 金	いかの更紗揚げ	いか 牛乳	しょうが	米 さとう 油	691	901
	おひたし	かつおぶし	ほうれん草 にんじん 切干大根	さとう		
	すき焼き風煮	牛肉 とうふ	白菜 にんじん こんにゃく ねぎ	さとう		
13 月	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぶ 油	627	821
	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 ししいたけ			
14 火	じゃが豚キムチ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ たら 白菜キムチ(白菜・りんご・ にんにく・玉ねぎ・にん・しょうが・とうがらし)	米 じゃがいも さとう 白菜キムチ(さとう)	635	809
	小松菜とえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき	さとう		
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(いわし)	いわしのみぞれ煮(大根)	いわしのみぞれ煮(さとう・でんぶ)		
15 水	チキンライス	とり肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム	米	590	743
	ツナサラダ	ツナ	にんじん もやし ブロッコリー	フレンチクリーミードレッシング さとう		
	コンソメスープ、デザート	ウインナー	白菜 にんじん	ミニブルーベリークレープ		
16 木	麻婆豆腐	ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳	にんじん しょうが たけのこ にら ほうししいたけ	米 さとう でんぶ	658	894
	ひじきサラダ	ひじき	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう ごま油		
	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・ きゃべつ)	はるまき(はるさめ・ごまごこ・ でんぶ・さとう) 油		
17 金	ビーフカレーライス	牛肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	米 じゃがいも カレールウ	709	887
	野菜サラダ		きゃべつ ほうれん草 コーン にんじん	和風ドレッシング		
20 月	コロッケ	鶏(ぶた肉) 牛乳	鶏(玉ねぎ)	米 鶏(じゃがいも・さとう・油 ・パンコ・ごまごこ・マヨネーズ) 油	635	860
	おかか和え	かつおぶし	こまつな きゃべつ	さとう		
	豚肉といんげんの炒め物	ぶた肉	いんげん 玉ねぎ しょうが しめじ にんじん	さとう		
21 火	鯖のみそ焼き	さば みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	618	808
	もやしとにらの和え物		もやし にら	さとう ごま ごま油		
	高野豆腐の煮物	こうやとうふ ちくわ	にんじん 白菜 こんにゃく うずいえんどう	さとう		
22 水	コッパン、ミートソースパン	とりひき肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト ピーマン	パン パンネ ごまごこ 油	645	772
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう きゅうり にんじん コーン	さとう マヨネーズ		
	みかんゼリー			みかんゼリー		
23 木	豚肉のピカタ風	ぶた肉 たまご 牛乳	パセリ	米 でんぶ	662	864
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶ		
	真だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	大根 にんじん 白菜 ねぎ			
24 金	ピピンパ	ぶた肉 牛乳	しょうが もやし ほうれん草 にんじん	米 さとう ごま ごま油	686	872
	わかめスープ	わかめ	えのき ねぎ			
	大学芋			さつまいも ごま 油 大学芋のタレ		
27 月	さんまのかば焼き風	さんま 牛乳	しょうが	米 でんぶ さとう 油	688	873
	白菜の酢の物		白菜 きゅうり にんじん	さとう ごま		
	五目煮	とり肉	大根 にんじん こんにゃく ねぎ	さとう		
28 火	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ごぼう いんげん	米 さとう	600	765
	ゆかり和え		きゃべつ にんじん ゆかり			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	こまつな えのき	じゃがいも		
29 水	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 白菜 ししいたけ ねぎ	米 うどん	623	879
	ごま和え		ブロッコリー きゃべつ コーン	さとう ごま		
	竹輪の新茶揚げ	ちくわ	おちゃのは	てんぷらこ 油		
30 木	チンジャオポーク	ぶた肉 牛乳	ピーマン たけのこ	米 さとう でんぶ	548	708
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油		
	中華スープ	ハム	もやし にら			
31 金	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 マーマレード でんぶ	584	767
	野菜ソテー		きゃべつ にんじん アスパラガス	油		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ トマト えだまめ	じゃがいも 油		

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。