



# 5月予定献立表



上市町立上市中央小学校

|     | 献立表        |    |  |                              | 使用している食品           |                        |   |                            |  |                     |  |
|-----|------------|----|--|------------------------------|--------------------|------------------------|---|----------------------------|--|---------------------|--|
|     | 主食         | 牛乳 | 主菜・副菜・しるもの・デザート  | 〔赤〕 血や肉や骨をつくる                |                    | 〔緑〕 体の調子を整える           |   | 〔黄〕 熱や力にちる                 |  |                     |  |
|     |            |    |  | 1群                           | 2群                 | 3群                     | 4群  | 5群                         | 6群                                     |                     |  |
| 2月  | はつがげんまいごはん | ○  | <b>こどもの日献立</b><br>ピビンパ<br>・やきにく・きんしたまご・ナムル<br>わかめスープ かしわもち   | ぎゅうにく<br>みそ<br>たまご           | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>こまつな           | にんにく<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>ねぎ  | しょうが<br>もやし<br>しめじ<br>はくさい | ごはん<br>はつがげんまい<br>かしわもち                | さとう<br>あぶら<br>ごま    |  |
| 6金  | あげパン       | ○  | たまごロール<br>コーンサラダ<br>やさしいスープ あじつけこざかな                         | たまご<br>きなこ<br>ベーコン           | 牛乳<br>にぼし          | にんじん<br>アスパラガス         | キャベツ<br>たまねぎ  | とうもろこし<br>はくさい             | コッペパン<br>さとう                           | あぶら<br>オリブオイル<br>ごま |  |
| 9月  | ごはん        | ○  | えびシューマイ<br>カレーナムル<br>ホイコウロウ オレンジ                             | えび<br>ぶたにく<br>あかみそ           | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン | もやし<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>オレンジ   | にんにく<br>キャベツ               | ごはん<br>さとう                             | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 10火 | ごはん        | ○  | さんまのマーマレードに<br>アーモンドあえ<br>だいすのいそに                            | さんま<br>ぶたにく<br>あつあげ          | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん | もやし   |                            | ごはん<br>さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>マーマレード | あぶら<br>アーモンド        |  |
| 11水 | ごはん        | ○  | あげざかなのレモンあじ<br>ビーフソテー<br>けんちんじる                              | ホキ<br>ぶたにく<br>とうふ            | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン           | もやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>ねぎ                              | レモン                        | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>ビーフン<br>こんにやく    | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 12木 | ごはん        | ○  | ちくさやき<br>のりしおあえ あつあげのちゅうかにこみ                                 | ぶたにく<br>たまご<br>あつあげ<br>のり    | 牛乳                 | にんじん                   | きゅうり<br>もやし<br>だいこん<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>ねぎ                             |                            | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                     | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 13金 | りんごパン      | ○  | <b>ヨーグルトの日献立</b><br>わかさぎフリッター ペンネアマトリチャーナ<br>はるやさしいポトフ ヨーグルト | ベーコン<br>とりにく                 | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト            | たまねぎ<br>キャベツ  |                            | りんごパン<br>ペンネ<br>じゃがいも                  | オリブオイル<br>あぶら       |  |
| 16月 | ごはん        | ○  | とんかつのあまからに<br>ごまびたし きのこじる                                    | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ            | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ         | キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>だいこん<br>しめじ<br>えのきたけ<br>しいたけ                      | きゅうり<br>ねぎ                 | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ              | あぶら<br>ごま           |  |
| 17火 | ツナひじきチャーハン | ○  | ぎょうざ<br>まめのちゅうかサラダ<br>はるさめスープ                                | ツナ<br>しやいんげん<br>ベーコン         | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>こまつな           | ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ほししいたけ                                    | きゅうり                       | ごはん<br>さとう<br>はるさめ                     | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 18水 | ごはん        | ○  | いわしのしょうがに<br>ゆかりづけ<br>いりとうふ かわちはんかん                          | いわし<br>とりにく<br>とうふ           | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが<br>ごぼう<br>だいこん<br>れんこん<br>きゅうり<br>えだまめ<br>あかじ<br>ほししいたけ<br>かわちはんかん |                            | ごはん<br>さとう<br>こんにやく                    | ごまあぶら               |  |
| 19木 | ごはん        | ○  | とりにくとレバーのケチャップがらめ<br>いそあえ<br>ごもくみそしる チーズ                     | ぶたレバー<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ   | 牛乳<br>チーズ<br>のり    | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ねぎ                        |                            | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも            | あぶら<br>アーモンド        |  |
| 20金 | ごはん        | ○  | だしまきたまご<br>すみそあえ<br>しおこうじにくじゃが なっとう                          | たまご<br>ぶたにく<br>なっとう          | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん | キャベツ<br>たまねぎ  | きゅうり                       | ごはん<br>さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも           | あぶら                 |  |
| 23月 | 運動会の振替休業日  |    |  |                              |                    |                        |   |                            |  |                     |  |
| 24火 | げんりょうごはん   | ○  | しろえびのからあげ<br>きりほしだいこんのカレーいため きつねうどん                          | しろえび<br>ベーコン<br>うすあげ         | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン           | たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ<br>きりほしだいこん<br>ほししいたけ                                 |                            | ごはん<br>うどん<br>でんぷん                     | あぶら                 |  |
| 25水 | ごはん        | ○  | あじのてりやき<br>のりチーズポテト ミニトマト<br>さわにわん                           | あじ<br>ぶたにく<br>うすあげ           | 牛乳<br>チーズ<br>あおのり  | にんじん<br>ミニトマト          | だいこん<br>ほししいたけ<br>えのきたけ   |                            | ごはん<br>じゃがいも                           |                     |  |
| 26木 | ごはん        | ○  | こざかなとだいすのピーナッツがらめ<br>レモンあえ<br>おやこに                           | だいす<br>たまご<br>とりにく<br>こうやとうふ | 牛乳<br>にぼし          | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>レモン<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                             |                            | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>こんにやく   | あぶら<br>ピーナッツ        |  |
| 27金 | こめこパン      | ○  | <b>こんにやくの日献立</b><br>ポークチャップ こんにやくサラダ<br>はるキャベツのクリームに         | ぶたにく<br>とりにく                 | 牛乳<br>なまクリーム       | にんじん<br>プロックリー<br>ピーマン | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>しめじ                                   |                            | こめこパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく         | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 30月 | ごはん        | ○  | ショウロンボウ<br>パンサンスー<br>えびととうふのうまに                              | とうふ<br>えび<br>ぶたにく            | 牛乳<br>チーズ          | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>ほししいたけ            |                            | ごはん<br>さとう<br>はるさめ<br>でんぷん<br>こむぎこ     | あぶら<br>ごまあぶら        |  |
| 31火 | ごはん        | ○  | さかなのいそべあげ<br>ごまあえ<br>ぶたじる あまなつみかん                            | ホキ<br>ぶたにく<br>あつあげ           | 牛乳<br>あおのり         | にんじん<br>こまつな           | もやし<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ<br>しょうが<br>あまなつみかん                            |                            | ごはん<br>さとう<br>こむぎ<br>でんぷん<br>じゃがいも     | あぶら<br>ごま           |  |

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。