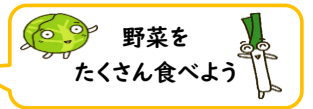


令和6年 5月献立表 下松市立中学校給食センター
 ★5月の給食目標…食事マナーを意識して食べよう

*都合により献立を変更する場合があります。



体と食を考える日
 1学期のテーマ
 「カルシウム」



日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーになる(黄)		調味料	エネルギーkcal 給食中止	
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】			
2 (木)		ごはん					米				
		①かつおの甘辛煮	かつお	端午の節句に ちなんだ献立		しょうが	とん粉、砂糖	油、ごま	しょうゆ、酒、みりん	① 826	
		②かつおの甘酢からめ	かつお			たまねぎ	とん粉、砂糖	油	酢、しょうゆ	② 819	
		ひじきの煮物	油揚げ、だいず	ひじき	にんじん		砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん		
		のっぺい汁	生揚げ、豆腐		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう	こんにゃく、さといも、でん粉		みりん、しょうゆ、酒、削り節(さば・いわし)		
		かしわもち	小豆		柏葉		砂糖、水あめ、米粉 麦芽糖、でん粉		塩		
7 (火)		菜飯	かつお削り節		広島菜、京菜 大根葉		米、砂糖		塩		
		①さわらの西京焼き	さわら、みそ	京都府に ちなんだ献立		オレンジ	砂糖		甘酒、酢、塩、しょうゆ、魚醤、酒、ウコン	① 809	
		②揚げだし豆腐 (揚げだし豆腐)	揚げだし豆腐			だいこん	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、みりん、酒	② 807	
		きんぴられんこん	豚肉		にんじん	れんこん	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、みりん、酒		
		ゆば入りみそ汁	豆腐、湯葉(大豆)、みそ	わかめ	にんじん、みずな	ごぼう、なめこ、たまねぎ			だしりこ		
		抹茶プリン	豆乳加工品		抹茶				水あめ、砂糖、でん粉		
8 (水)		キーマカレー (麦ごはん) (キーマカレーの具)	鶏肉、豚肉、だいず 鶏レバー、レンズまめ いんげんまめ		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しょうが、にんにく	米、麦		塩、こしょう、ワイン、チキンスープ カレールウ(大豆・小麦)、ウスターソース ケチャップ	下松中 3年なし	
		①ハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ、野菜ペースト	でん粉、砂糖、じゃがいも	ラード 油(大豆)	ケチャップ、香辛料、塩	① 841	
		②オムレツ(卵アレルギー)	鶏卵				でん粉、砂糖	油(大豆)	酢、塩、昆布だし、かつおだし	② 822	
		アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、とうもろこし			コンソメ、こしょう		
		オレンジ				オレンジ					
9 (木)		ごはん					米				
		①肉のりのだの含め煮 (肉のりのだ)	肉入りしのだ		まごわやさしい給食の日				しょうゆ、削り節(さば・いわし)	① 806	
		②さばのみそ煮(魚介アレルギー)	さば、みそ		にんじん	たまねぎ、ごぼう	でん粉、砂糖	ラード	しょうゆ、塩、かつお節エキス、香辛料	② 820	
		れんこんのカレー炒め	鶏肉		ねぎ	れんこん		油	カレー粉、塩、こしょう		
		まごわやさしいみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも	ごま	だしりこ	下松中 3年なし	
		豆乳いちごパンナコッタ	豆乳クリーム			いちご、りんご	砂糖、でん粉、水あめ	油	塩		
10 (金)		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖	ショートニング	塩		
		白身魚のレモンソースかけ (白身魚のフライ)	白身魚のフライ			レモン果汁	砂糖	油	しょうゆ	下松中 3年なし	
		ブロッコリーのアーモンドソテー	ホキ		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	パン粉(大豆) 小麦粉、でん粉		塩		
		ベーコンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		アーモンド、油	塩、こしょう、コンソメ	
		①ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ、砂糖			チキンスープ ベシヤメルソース(小麦・大豆・乳)、コンソメ	① 880
		②クリームゴールド		ホエイパウダー 全粉乳、脱脂粉乳			砂糖、水あめ	油		塩、乳化剤(大豆)	② 950
13 (月)		わかめごはん		わかめ			米、砂糖		塩	大阪府に ちなんだ献立	
		①お好み焼き	鶏肉、えんどうまめ かつお節			キャベツ、しょうが	でん粉、砂糖	ラード	塩、香辛料		① 734
		②たこ焼き(2個)(卵アレルギー)	鶏卵、たこ		ねぎ	キャベツ、ねぎ、しょうが	小麦粉、揚げ玉 でん粉(乳・大豆) ベーキングパウダー	油		かつお節エキス、塩、しょうゆ	② 708
		キャベツのじゃこ天炒め	さつま揚げ	しらす干し	にんじん	もやし、キャベツ		ごま油		しょうゆ、和風だし、塩	
		おじゃがもち汁 (おじゃがもち)	生揚げ、油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	おじゃがもち			削り節(さば・いわし)、だし昆布、しょうゆ、酒	
		1食用お好みソース		昆布		野菜、もも、りんご、しいたけ	じゃがいも、でん粉			酢、塩、しょうゆ、香辛料、オイスターエキス 肉エキス(鶏・豚)	
14 (火)		セルフおむすび (焼きのり) (おむすびの具:お肉のピリ辛炒め) (おむすびの具:高菜の炒め物) (高菜漬)		のり							
		あおさのみそ汁	生揚げ、みそ	あおさ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		だしりこ		
		①ねり梅	かつお節			梅干し				酢(りんご)、塩、酒	① 757
		②昆布佃煮		昆布						砂糖、水あめ	② 772
		酒、しょうゆ、トウバンジャン			さやいんげん	にんにく	砂糖	油			
		しょうゆ、みりん			高菜漬、にんじん	もやし、切干しいんご		ごま、ごま油			
15 (水)		ごはん					米				
		豚肉のさっぱり煮	豚肉		さやいんげん	たまねぎ、しょうが、にんにく	砂糖	油	酢、しょうゆ		
		ゴーヤチャンプルー	豆腐、鶏卵		にがうり、にんじん	もやし			油、ごま油	塩、しょうゆ、和風だし	
		もずく汁	生揚げ	もずく	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油		チキンスープ、中華だし、しょうゆ、塩、酒	
		①冷凍パイ				パイナップル	砂糖				① 810
		②お米deシークワサータルト	豆乳、だいず粉			シークワサー	砂糖、米粉、でん粉 コーンフラワー、水あめ こんにゃく	ショートニング 油			② 876
16 (木)		ごはん					米				
		①いわしのサクサク揚げ	いわし					あげ玉、パン粉(大豆) 小麦粉、でん粉	油	塩	① 896
		②あじの変わりソースかけ	あじ			にんにく			油	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酢、しょうゆ	② 881
		切干大根とひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん、こまつな	切干しいんご	砂糖		油	みりん、しょうゆ、和風だし	
		けんちょう	豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、こんにゃく 砂糖		油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	下松中 1年弁当日
		黒ごまプリン		乳製品(大豆) 牛乳、練乳、全粉乳			水あめ グラニュー糖、砂糖		黒ごま		
17 (金)		ハンバーガー (横割り丸パン) (ハンバーガーパーティ)	牛肉、鶏肉、豚肉			たまねぎ	米粉、小麦粉、砂糖	ショートニング	塩	久保中 弁当日 未武中 弁当日	
		ゆで野菜			にんじん	キャベツ			塩		
		野菜のスープ煮 (肉団子)	肉団子		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、しめじ	じゃがいも			チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、こしょう	
		①1食用マヨネーズ	だいず粉			レモン	水あめ、こんにゃく	油		酢、塩、香辛料	① 757
		②1食用ケチャップ			トマト、にんじん	たまねぎ、りんご	砂糖、でん粉			酢、塩、香辛料(大豆)、からし	② 742

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーになる(黄)		調味料	エネルギーkcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
20 (月)		ごはん					★米			
		県産黒毛和牛コロッケ	★牛肉			★たまねぎ	★じゃがいも、パン粉 バター粉	油、★牛脂	塩、こしょう	
		県産野菜のごま炒め	まぐろ水煮		★ほうれんそう ★にんじん	★もやし	砂糖	ごま、ごま油	みりん、しょうゆ	
		県産鶏だんご汁 (チキンボール)	★チキンボール ★豆腐 ★鶏肉、豚肉		★にんじん、★ねぎ	★たまねぎ、★干しいたけ			みりん、しょうゆ、削り節(さば・いわし)	
		①県産みかんゼリー		地場産給食の日 ★…県内産、市内産食材		たまねぎ	パン粉、砂糖、でん粉	油	塩、こしょう	
		②県産りんごゼリー				★みかん ★りんご	グラニュー糖 砂糖			食事マナーの日
21 (火)		麦ごはん					米、麦			
		①きびなごのかりかり焼き(3尾)		きびなご		しょうが	水あめ、砂糖、じゃがいも でん粉、米粉、パン粉 玄米粉	油	塩、香辛料	① 750
		②さばの塩こうじ焼き(魚介アレルギー)	さば						塩麹	② 807
		青菜のアーモンド炒め			ほうれんそう こまつな、にんじん	もやし		アーモンド、油	和風だし、しょうゆ	
		筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん、ごぼう、干しいたけ	さといも、じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節(さば・いわし)	
22 (水)		きんぴら丼 (麦ごはん) (きんぴら丼の具)	豚肉、さつま揚げ		にんじん	ごぼう、干しいたけ、根深ねぎ	米、麦 こんにゃく	油	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、酒	下松中 弁当日 久保中 3年なし
		①塩ポテト					じゃがいも		塩、こしょう	① 751
		②粉ふき芋のごまがらめ					じゃがいも	ごま、ごま油	塩、こしょう	② 764
		呉汁	だいず、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ			だしりこ	末武中 1年弁当日 3年なし
		オレンジ				オレンジ				
23 (木)		麦ご飯					米、麦			
		①ぎょうざ(2個)	豚肉、鶏肉 だいず粉		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でん粉、砂糖、小麦粉 水あめ	ラード 油(大豆)	しょうゆ、塩、香辛料、酢	① 809
		②しゅうまい(2個)	鶏肉、豚肉 みそ、だいず粉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉、砂糖 粉あめ、小麦粉	ラード	しょうゆ、みりん、香辛料、塩	② 806
		もやしのこくうま炒め	豚肉		にんじん	もやし、キャベツ、にんにく	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、酒、こしょう、酢	久保中 3年なし 末武中 3年なし
		豆腐のくず煮	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ 干しいたけ、しょうが	砂糖、でん粉	油	チキンスープ、しょうゆ、ウスターソース 中華だし、みりん、酒	
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト						
24 (金)		黒糖パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖 黒糖	ショートニング	塩	
		①豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、おから		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、でん粉	油	塩、しょうゆ、香辛料	① 863
		②お魚と野菜のステーキ(魚介アレルギー)	たら	寒天	にんじん	とうもろこし、えだまめ、しょうが	でん粉、砂糖、粉あめ	油(大豆)	塩、魚介エキス(さば)、チキンスープ	② 907
		ブロッコリーとツナのマヨソテー	まぐろ水煮		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	マヨネーズ(卵なし)	コンソメ、こしょう	
		卵とコーンのスープ	鶏卵、ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	でん粉	油	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、塩	久保中 3年なし 末武中 3年なし
		バナナチップス				バナナ	砂糖	油		
27 (月)		麦ごはん					米、麦			
		①にらまんじゅう(2個)	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ	砂糖、もち粉、水あめ でん粉	ラード、ごま油 油(大豆)	しょうゆ、塩、香辛料、乳化剤(乳)	① 802
		②かに玉(卵・魚介アレルギー) (カニカマ)	カニカマ 鶏卵 かまぼこ(かに・えび)		にんじん	グリーンピース、とうもろこし たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉 でん粉、砂糖	油	しょうゆ、みりん、中華だし だし汁(かつお・煮干し)、しょうゆ、塩	② 734
		野菜炒め	豚肉、みそ		にんじん、ピーマン	キャベツ、しょうが、にんにく	砂糖		しょうゆ、酒、中華だし、みりん、トウバンジャン	下松中 2年なし 久保中 1年なし
		肉みそビーフン汁	豚肉、だいず、みそ		にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ、しょうが、たまねぎ 干しいたけ	ビーフン(米)、砂糖	油	酒、しょうゆ、チキンスープ、中華だし、こしょう	
		オレンジ				オレンジ				
28 (火)		麦ごはん					米、麦			
		①いわしの生姜煮	いわし			しょうが	水あめ、砂糖		しょうゆ、酢、昆布だし、塩	① 799
		②めばるのみりん焼き	めばる				砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、酒	② 777
		切り干し大根のごまネーズ	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ(卵なし) ごま	和風だし、しょうゆ、みりん	久保中 1年なし
		豚じゃが	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節(さば・いわし)	
29 (水)		ふわふわ丼 (麦ごはん) (ふわふわ丼の具)	鶏肉、豆腐、鶏卵		にんじん、ねぎ	たまねぎ、干しいたけ	砂糖、でん粉	油	みりん、酒、しょうゆ、削り節(さば・いわし)	
		①かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉、豆乳		かぼちゃ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、さつまいも 砂糖、パン粉、でん粉	油、油(大豆)	ワイン、塩、香辛料	① 844
		②ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身	あおさ			でん粉、砂糖、小麦粉	油、油(大豆)	塩	② 873
		五目きんぴら	だいず、さつま揚げ	茎わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ	こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、和風だし	久保中 1年なし
		ごはん						米		
30 (木)		いわしかぼすれモン煮	いわし			かぼす、レモン	砂糖、水あめ、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	
		小松菜のピリ辛炒め	さつま揚げ		こまつな	きくらげ、にんにく	こんにゃく	ごま油	みりん、中華だし、しょうゆ、トウバンジャン	
		高野豆腐の含め煮	鶏肉、凍り豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう、干しいたけ	こんにゃく、じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節(さば・いわし)	
		①昆布と抹茶のふりかけ		昆布、のり	抹茶		米、でん粉、砂糖		塩	① 798
		②お魚ふりかけ(魚介アレルギー)	削り節 (さば・いわし・かつお)	のり	かぼちゃ		砂糖、じゃがいも でん粉、水あめ	ごま	塩、しょうゆ、みりん、昆布エキス	② 800
31 (金)		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖	ショートニング	塩	
		チキンのバジルフライ	鶏肉		バジル		パン粉、ワタシ バター粉(小麦)、でん粉	油	香辛料、貝カルシウム(ホタテ)、酒	
		ブロッコリーとコーンの塩ゆで			ブロッコリー	とうもろこし			塩	
		かぼちゃのクリームスープ	ベーコン いんげんまめ	牛乳	かぼちゃ にんじん、パセリ	たまねぎ			チキンスープ、コンソメ ベシヤメルソース(小麦・大豆・乳)	
		①マーメイドジャム				なつみかん、みかん、いよかん	水あめ、砂糖			① 887
		②マーシャルピーンズ	だいず粉	脱脂粉乳			砂糖	油	ココアパウダー、塩	② 915

◆5月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、**3月12日(火) 10時**までに提出してください。



【お知らせ】

次の給食費の引き落とし日(納期限)は5月31日(金)です。

