

# がつ こんだて よ ていひょう 5月 献立予定表



あやべ しりつあやべしょうがっこう  
綾部市立綾部小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名 ぎゅうにゅう まいにちで (牛乳は毎日出ます)	あか 赤 からだ 体をつくる	き 黄 エネルギーをつくる	みどり 緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
2	げつ 月	セルフたけのごはん 春キャベツのとん汁 かしわもち	牛乳 とりもも肉 煮干 油あげ ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん さとう かしわもち	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	
6	きん 金	ごはん ホイコーロー 中華スープ	牛乳 ぶた肉 みそ とりもも肉	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ もやし 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんにく しょうが	
9	げつ 月	ごはん ぶた肉のんにくしょうゆいため わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ わかめ みそ 煮干	ごはん さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ にんにく	
10	か 火	小型パン やしそば ひじきの青じそサラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき	小型パン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん とうもろこし 水菜	
11	すい 水	ポークカレーライス 水菜のフレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 とりささみ	麦ごはん ジャがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピースキャベツ とうもろこし しょうが にんにく りんご	
12	もく 木	味付けパン 肉団子とじゃがいものトマト煮 ツナマヨネーズサラダ	牛乳 肉団子 ツナ	味付けパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	
13	きん 金	ごはん 鱈のからあげ キャベツのごま和え かしわ汁	牛乳 鱈 とりもも肉	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま	キャベツ にんじん ごぼう 白菜 葉ねぎ	
15	にち 日	高菜丼 たぬき汁	牛乳 ぶた肉 油あげ さつまあげ 煮干	ごはん ごま ごま油 さとう ジャがいも	たけのこ 高菜づけ にんじん にんにく しょうが 葉ねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく	
16	げつ 月	ふりかえきぎょうび 振替休業日				
17	か 火	コッパン とり肉とポテトのオレンジソース ウインナーとひよこ豆のスープ	牛乳 とりもも肉 ウインナー ひよこ豆	コッパン 小麦粉 かたくり粉 油 さとう ジャがいも マーマレード	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ レモン果汁	
18	すい 水	三色丼 キャベツのみそ汁	牛乳 とりひき肉 煮干 たまご 油あげ みそ	ごはん 油 さとう	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 葉ねぎ にんじん しょうが	
19	もく 木	えんどうごはん とり肉と厚あげのみそ煮 酢のもの	牛乳 とりむね肉 みそ 厚あげ 煮干 わかめ	ごはん ジャがいも 油 さとう	グリーンピース にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく	
20	きん 金	ごはん 鱈の竜田あげ ぶた肉とひじきの煮物	牛乳 鱈 ぶた肉 油あげ 煮干	ごはん かたくり粉 油 さとう ジャがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ごぼう しょうが こんにゃく	
23	げつ 月	ごはん カレー肉じゃが いそか和え	牛乳 ぶた肉 煮干 さつまあげ 焼きのり	ごはん ジャがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし こんにゃく	
24	か 火	ホットドック (国産小麦パン・ウインナー・キャベツのソテー・ケチャップ) とり肉と新玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー とりもも肉	国産小麦パン 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	
25	すい 水	ハヤシライス パインサラダ	牛乳 ぶた肉	麦ごはん ジャがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル	
26	もく 木	黒糖パン コロッケ キャベツとにんじんのいため物 ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	黒糖パン 油 ワンタンの皮 コロッケ	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ たら しょうが	
27	きん 金	ごはん 鯖のしょうが煮 切干大根の煮物 かきたま汁	牛乳 鯖 油あげ 煮干 たまご	ごはん さとう かたくり粉	にんじん さやいんげん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ	
30	げつ 月	ごはん ひろうすの煮つけ キャベツと水菜の和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ひろうす 煮干 油あげ みそ	ごはん さとう ジャがいも	キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	
31	か 火	コッパン ホキと大豆のケチャップソース和え キャベツととうもろこしのスープ オレンジ	牛乳 ホキ 大豆 みそ ベーコン	コッパン 小麦粉 かたくり粉 油 さとう	とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ オレンジ	

こんだて へんこう  
\*献立は変更になることがあります。 \*下線は食器をティッシュでふく日です。 \*は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)