

# 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 (牛乳は毎日出ます)	あか	き	みどり	
			からだ 体をつくる	エネルギーをつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
1	げつ 月	セルフだけのごはん 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	
2	か 火	コッパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 豆乳 とりもも肉	コッパン 豆乳バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれんそう きゅうり	
8	げつ 月	ごはん とり肉のすき焼き風煮 梅和え	牛乳 とりもも肉 豆腐 煮干	ごはん さとう 油 じゃがいも 麩	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 水菜 梅びしお こんにやく	
9	か 火	小型パン やきそば 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	
10	すい 水	ハヤシライス パインサラダ	牛乳 ぶた肉	麦ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パインアップル	
11	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 ツナ	黒糖パンじゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし	
12	きん 金	ごはん 鰯の竜田あげ ぶた肉とひじきの煮物	牛乳 鰯 ぶた肉 油揚げ 煮干	ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが さやいんげん こんにやく	
14	にち 日	ごはん カレー肉じゃが いそか和え	牛乳 ぶた肉 煮干 焼きのり	ごはん 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし こんにやく	
15	げつ 月	振替休業日				
16	か 火	コッパン スラッピージョー とり肉とキャベツの洋風煮	牛乳 とりもも肉 ぶたひき肉 大豆	コッパン かたくり粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン グリーンピース にんにく	
17	すい 水	高菜丼 たぬき汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 煮干 油あげ さつま揚げ	ごはん ごま油 ごま さとう じゃがいも	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 こんにやく オレンジ	
18	もく 木	えんどうごはん とり肉と厚あげのみそ煮 さっぱり和え	牛乳 とりもも肉 みそ 厚あげ 煮干	ごはん じゃがいも 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 こんにやく もやし	
19	きん 金	ごはん 鯖のしょうが煮 切りほしだいこんの煮物 わかめのみそ汁	牛乳 鯖 わかめ 油あげ 煮干 みそ	ごはん さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 切りほしだいこん	
22	げつ 月	ごはん うずら卵の中華いため 豆腐のみそ汁	牛乳 とりもも肉 煮干 うずら卵 豆腐 油揚げ みそ	ごはん ごま油 油 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ こんにやく しいたけ 葉ねぎ しょうが	
23	か 火	国産小麦パン 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 ウインナー とりもも肉 ひよこ豆	国産小麦パン 油 マーマレード 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ レモン果汁	
24	すい 水	玉ねぎたっぷりプルコギ風丼 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 煮干	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん ピーマン 葉ねぎ キャベツ にんにく	
25	もく 木	黒糖パン コロッケ キャベツのソテー トマトスープ	牛乳 とりひき肉 ベーコン	味付けパン 油	キャベツ にんじん トマト 玉ねぎ	
26	きん 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 新じゃがと野菜のうま煮	牛乳 メルルーサ 煮干 とりもも肉 さつま揚げ	ごはん さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん 水菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	
29	げつ 月	ごはん 鯖缶と大豆の煮物 キャベツのごま和え	牛乳 鯖 煮干 ひじき 油あげ 大豆 さつま揚げ	ごはん さとう ごま	キャベツ にんじん 切りほしだいこん 玉ねぎ さやいんげん こんにやく	
30	か 火	ホットドック (コッパン・ウインナー・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	コッパン 油	とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
31	水	マーボー丼 ほうれん草のナムル	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 みそ	麦ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま	玉ねぎ にんじん なら しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし しょうが にんにく	

\*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。)