

# 5月 献立予定表



1日は5月5日の端午の節句にちなんで献立で、「草餅」が登場します！端午の節句の始まりとされる古代中国では「5」という数字は不吉な数字とされていました。そこで、5月5日の端午の節句に、薬草であったヨモギを使い、厄除けした風習が現在も残っており、端午の節句に食べる草餅には、「子どもの災厄を払う」という意味があります。



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
1 (金)	豚丼	豚肉	こめ	つきこんにゃく さとう	玉ねぎ しょうが	794 30.9
	牛乳	牛乳				
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
	草餅	小豆	白玉粉 さとう	冷凍よもぎ	しお	
7 (木)	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ こしょう ソース しょうゆ しお カレー粉 ターメリック クミン カルダモン	805 24.7
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう	きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	
8 (金)	ごはん		こめ			749 30.6
	牛乳	牛乳				
	あじの南蛮漬け	あじ	でんぷん 小麦粉 米油 さとう		しょうゆ みりん 酢	
	ぶどう豆	大豆	さとう		しょうゆ	
11 (月)	クファージュシー	豚肉 ひじき	こめ		しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ	805 34.5
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	米油 でんぷん	しょうが	しょうゆ	
	もずくスープ	とうふ 鶏卵 もずく	でんぷん	ねぎ	スープベースチキン しお 淡口しょうゆ	
12 (火)	コッパン		コッパン			793 29.6
	牛乳	牛乳				
	クリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん	しお こしょう	
13 (水)	タコライス	牛肉 豚肉 ひよこ豆	米油	にんじん にんにく キャベツ レモン果汁 玉ねぎ	カレー粉 クミン しお ソース ケチャップ タバスコ こしょう	762 26.3
	牛乳	牛乳				
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう	
14日(木)・15日(金) テストの為、給食なし						
18 (月)	ごはん		こめ			824 30.3
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん 米油 さとう	にんにく	しお こしょう ケチャップ しょうゆ コチジャン 酒	
	ワンタンスープ	豚肉	米油 ワンタン ごま油	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう スープベースチキン	
19 (火)	黒糖パン		黒糖パン			815 31.5
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ソース 赤ワイン しお こしょう	
20 (水)	ごはん		こめ			765 29.9
	牛乳	牛乳				
	ぶりの照り焼き	ぶり	さとう でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき	さとう 米油	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ	
21 (木)	とろそばろ丼	鶏肉	米油 さとう こめ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	しょうゆ みりん	691 28.2
	牛乳	牛乳				
	豚もやし炒め	豚肉	米油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	淡口しょうゆ しお 削り節	
22 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			830 36.4
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 とうふ 赤みそ	米油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
25 (月)	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			717 20.7
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚肉	じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
26 (火)	ココアパン		ココアパン 米油 さとう		ココア	802 26.8
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド(ドライカレー)	牛肉 ひよこ豆	ココアパン 米油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	しお ケチャップ こしょう カレー粉 ソース	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう	
27 (木)	ごはん		こめ			816 33.2
	牛乳	牛乳				
	焼き魚(鯖)	さば				
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
28 (木)	ごはん		こめ			739 29.5
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	米油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
29 (金)	小松菜豚みそ丼	豚肉 赤みそ	こめ ごま油 さとう でんぷん 白いりごま	小松菜 切干大根 もやし にんじん	みりん 酒 オイスターソース	741 27.6
	牛乳	牛乳				
	筍わかめのすまし汁	とうふ 筍わかめ		えのきだけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
30 (土)	ごはん		こめ			879 33.6
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米油 さとう	しょうが	酒 しょうゆ	
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごま油 白いりごま さとう	キャベツ	しょうゆ しお こしょう	
	二郎たまスープ	ベーコン 鶏卵	米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にら	削り節 淡口しょうゆ しお	

給食の使用食材の産地を紹介します！

あじ：富山 ぶり：長崎・鳥取 さば：長崎

長岡京市産の食材

玉ねぎ

