5月　給食献立表

向日市学校給食センター
西ノ岡中学校

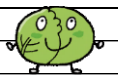
日 (曜)	こんだて	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
1 (木)	ごはん	781 33．7		米		
	牛乳		牛乳			
	さわらの照り焼き		さわら	さとう　片栗粉		みりん　酒 しょうゆ
	豚じゃが		豚肉	じゃがいも　糸こんにゃく 米油　さとう	玉ねぎ　にんじん	しょうゆ
	キャベツのみそ汁		豆腐　わかめ		キャベツ　ねぎ	みそ
2 (金)	ごはん	790 36．8		米		
	牛乳		牛乳			
	かしわのみそからめ		鶏肉	片栗粉　米油　さとう	しょうが	しょうゆ　みそ みりん　酒
	カラフルおひたし			さとう	コーン　にんじん　キャベツ 小松菜	しょうゆ
	ひじきの炒め煮		ひじき　油揚げ	米油　さとう		しょうゆ
	むらくも汁		鶏卵	片栗粉	にんじん　えのきだけ　ねぎ	薄しょうゆ　塩　酒
7 (水)	ごはん	740 28．4		米		
	牛乳		牛乳			
	豚肉のプルコギ風炒め		豚肉	米油　さとう　片栗粉　ごま油 ごま　すりごま	にんにく　にんじん　玉ねぎ にら	塩　こしょう しょうゆ コチジャン
	きゅうりともやしのあえもの			さとう	きゅうり　もやし	しょうゆ
	中華スープ		わかめ		**キャベツ**　にんじん　ねぎ しょうが	薄しょうゆ　塩
8 (木)	ごはん	846 38．9		米		
	牛乳		牛乳			
	かしわの甘辛煮		鶏肉	片栗粉　米油　さとう	しょうが	酒　しょうゆ
	焼きビーフン		豚肉	ビーフン　米油　ごま油	にんじん　**キャベツ**　ねぎ	オイスターソース 塩　しょうゆ こしょう　酒
	白菜のみそ汁		豆腐　油揚げ		白菜　にんじん	みそ
9 (金)	ポークカレー	849 28．6	豚肉	米　麦　米油　じゃがいも 米粉　バター　はちみつ	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　セロリー	塩　こしょう カレー粉　ケチャップ チャツネ トマトペースト 濃厚ソース　しょうゆ ターメリック クミン　カルダモン ガラムマサラ コリアンダー
	牛乳		牛乳			
	きゅうりの中華漬け			ごま油　さとう	きゅうり	塩　しょうゆ　酢
	フルーツのヨーグルトあえ （みかん・パイン）		ヨーグルト		みかん缶　パイン缶	
12 (月)	ごはん	751 35．9		米		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	さとう	にんにく	こしょう　しょうゆ マスタード
	切干大根と じゃがいもの煮物		豚肉	じゃがいも　つきこんにゃく 米油　さとう	切干大根　にんじん	しょうゆ
	キャベツとにんじんのみそ汁		油揚げ　わかめ		**キャベツ**　玉ねぎ　にんじん	みそ
13 (火)	玄米入りごはん	820 32．5		米　玄米		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐（汁椀）		豚ひき肉　豆腐	米油　さとう　ごま油　片栗粉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　干ししいたけ　にら	しょうゆ　酒　みそ テンメンジャン トウバンジャン
	ししゃものから揚げ		ししゃも	片栗粉　米油		
	きゅうりともやしのごまあえ			さとう　ごま　すりごま	きゅうり　もやし	しょうゆ　塩
14 (水)	ごはん	848 34．5		米		
	牛乳		牛乳			
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	米油　さとう　片栗粉	しょうが　玉ねぎ	酒　しょうゆ
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも	玉ねぎ　きゅうり	卵抜きマヨネーズ 酢　塩　こしょう
	かきたま汁		鶏卵　豆腐　わかめ	片栗粉	にんじん　ねぎ	薄しょうゆ　塩
万博記念献立 15 (木)	ガパオライス	709 30．2	鶏ひき肉	米　麦　ごま油　さとう	にんにく　玉ねぎ　たけのこ ピーマン	塩　こしょう みりん　しょうゆ オイスターソース バジル
	牛乳		牛乳			
	タイ風春雨サラダ		ハム	緑豆春雨　さとう　米油	もやし　にんじん　レモン果汁	しょうゆ　酢 ガーリックパウダー
	チンゲン菜のスープ		豚肉		チンゲン菜　玉ねぎ　にんじん しょうが	薄しょうゆ　塩 こしょう
16 (金)	ごはん	804 38．6		米		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		鶏肉	片栗粉　米油　さとう	しょうが　にんにく	しょうゆ　ケチャップ コチジャン
	八宝菜（えび）		豚肉　えび	米油　さとう　片栗粉	しょうが　玉ねぎ　にんじん 干ししいたけ　もやし　**キャベツ**	薄しょうゆ　こしょう オイスターソース　塩
	わかめスープ		わかめ		にんじん　コーン　ねぎ しょうが	塩　薄しょうゆ
19 (月)	わかめごはん（麦入り）	769 36．7	わかめ	米　麦		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩こうじ
	五目きんぴら		豚肉	つきこんにゃく　ごま油　さとう	ごぼう　にんじん	しょうゆ　みりん
	小松菜のみそ汁		油揚げ	**じゃがいも**	小松菜　**玉ねぎ**	みそ

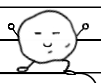
キャベツ
5月7日以降は
向日市産を
使用予定です。

じゃがいも
向日市産を
使用予定です。

玉ねぎ
5月19日以降は
向日市産を使用予定です。

日(曜)	こんだて	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
20(火)	ごはん	858 34．5		米		
	牛乳		牛乳			
	あじフライ		あじ	米粉　パン粉　米油		酒　こしょう
	ソース（小袋）					中濃ソース
	キャベツとツナのサラダ		ツナ	米油　さとう	**キャベツ**　にんじん	薄しょうゆ　酢 こしょう
	ぶどう豆		大豆	さとう		しょうゆ
	すまし汁		豆腐		えのきだけ　ねぎ	薄しょうゆ　塩
21(水)	ごはん	829 36．0		米		
	牛乳		牛乳			
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉　絹厚揚げ	米油　さとう　片栗粉	**キャベツ**　にんにく　しょうが	酒　みそ しょうゆ　みりん
	もやしのナムル			ごま油　ごま　すりごま	もやし　にんじん　にら	酢　しょうゆ　塩
	親子スープ		鶏卵　鶏肉	**じゃがいも**　片栗粉	チンゲン菜　にんじん	薄しょうゆ　塩
26(月)	ごはん	748 34．9		米		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはく揚げ		鶏肉	片栗粉　米油	しょうが	しょうゆ
	千草あえ			さとう	ほうれん草　もやし　にんじん	しょうゆ
	切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干大根　にんじん	しょうゆ
	沢煮わん		豚肉		ごぼう　にんじん　たけのこ えのきだけ　みつ葉	酒　薄しょうゆ　塩
3年生なし 27(火)	コーンピラフ	700 27．4		米	コーン	塩　こしょう 薄しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	米粉マカロニグラタン		牛ひき肉　豚ひき肉 チーズ	米粉マカロニ　米油	**玉ねぎ**	トマトピューレ ケチャップ　こしょう トマトペースト　塩 ウスターソース
	フレンチサラダ		ハム	さとう　米油	**キャベツ**　にんじん	酢　塩　こしょう
	もやしのコンソメスープ		鶏肉		もやし　にんじん	薄しょうゆ　塩 こしょう
1・3年生なし 28(水)	ごはん	782 31．5		米		
	牛乳		牛乳			
	いわしのかば焼き		いわし	片栗粉　米油　さとう		しょうゆ　酒
	じゃがいものあんかけ		豚ひき肉	じゃがいも　米油　さとう ごま油　片栗粉	しょうが　**玉ねぎ**　にんじん 干ししいたけ　ピーマン	しょうゆ　塩 こしょう
	卵とじ汁		鶏卵　豆腐	片栗粉	**玉ねぎ**　にんじん　チンゲン菜	薄しょうゆ　塩
1・3年生なし 29(木)	ごはん	819 31．2		米		
	牛乳		牛乳			
	肉豆腐		豚肉　豆腐	つきこんにゃく　米油　さとう	にんじん　**玉ねぎ**　ねぎ	酒　みりん しょうゆ
	野菜のごまネーズあえ		ハム	米油　ごま　すりごま	**キャベツ**　きゅうり	しょうゆ　こしょう 卵抜きマヨネーズ　酢
	大根のみそ汁		油揚げ　わかめ		大根	みそ
30(金)	麦ごはん	781 37．9		米　麦		
	牛乳		牛乳			
	揚げ鶏の甘酢ソース		鶏肉	片栗粉　米油　ごま油　さとう	しょうが　ねぎ	酒　しょうゆ　酢
	糸こんにゃくと大豆の煮物		大豆　豚肉	米油　糸こんにゃく　さとう	にんじん　さやいんげん しょうが	しょうゆ
	小松菜のスープ		ベーコン		**玉ねぎ**　小松菜　にんじん	塩　薄しょうゆ



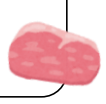


じゃがいも
向日市産を
使用予定です。

～主な食材と産地（5月分予定）についてお知らせします。（資料提供（公財）京都府学校給食会）～

※食材の入荷状況等の都合により、献立や産地が変更になる場合もありますのでご了承ください。

豚肉	鹿児島 他
鶏肉	国内
牛肉	北海道 他
卵	京都



さわら	京都府
ししゃも	アイスランド
あじ	佐賀 他
いわし	京都府

じゃがいも	鹿児島 他	土生姜	高知
にんじん	徳島 他	にんにく	青森
玉ねぎ	長崎 他	小松菜	京都 他
きゅうり	滋賀 他	チンゲン菜	静岡 他
ほうれん草	京都 他	キャベツ	京都 他
にら	高知	ごぼう	栃木 他
冷凍コーン	北海道	もやし	岐阜
セロリー	静岡 他	切干大根	宮崎
ねぎ	京都 他	干ししいたけ	九州 他
白菜	茨城 他	大根	滋賀 他
えのきだけ	長野	みつ葉	滋賀 他
ピーマン	宮崎 他	たけのこ	国産
さやいんげん	北海道		

牛乳	京都府南丹市八木
米	京都府産

向日市産野菜

玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも

お知らせとお願い

◆給食当番のエプロン・帽子・袋は、週末に当番生徒が持ち帰ります。
　洗濯をして翌週初めに学校に持ってくるようにお願いします。
（ゴムが伸びていたり、ボタンがとれていたら、繕っていただくと、とても助かります。）

◆給食配膳時は、衛生的な活動のために、給食前後の手洗いを丁寧に行っています。
　マスク・エプロン・帽子を着用して給食当番の活動を行いますので、　マスクを忘れずに持参してください。