



5月給食献立表



平成30年 給食回数 全21回

弥富中学校

曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの（赤色）	主にからの調子を整えるもの（緑色）	主にエネルギーになるもの（黄色）	備考
1 火	ご牛	は乳	鶏肉のレモン風味焼き 白みそ汁 竹輪とキャベツのたくあん和え	牛乳 鶏肉 青のり粉 豆腐 わかめ 油揚げ 白みそ 竹輪	レモン 大根 ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たくあん	白飯 じゃがいも	
2 水	酢牛	め乳	手巻きのり 卵焼き（3本）、ツナマヨ 梅びしお みつばのお吸い物 ちまき	牛乳 手巻きのり 卵 まぐろ油漬 鶏肉 かまぼこ	きゅうり 梅びしお 大根 えのきたけ にんじん みつば	白飯 上白糖 こしょう マヨネーズ 玉麴 ちまき	端午の節句 献立
7 月	ご牛	は乳	肉じゃが さばの梅風味焼き ほうれん草の塩昆布和え	牛乳 豚肉 さばの梅風味焼き 塩昆布	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし	白飯 じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 中ごら糖	今月の 弥富の野菜
8 火	中牛	華め乳	野菜ラーメン ぎょうざ（3個） 大根と小松菜の中華サラダ フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉 うずら卵 なんと ぎょうざ 杏仁ゼリー	白菜 もやし にんじん 大根 小松菜 ホールン	中華めん こしょう 三温糖 サラダ油 ナタデココ 黄桃	
9 水	ご牛	は乳	おろしハンバーグ 沢煮碗 ひじきの和え物 蒲郡みかんゼリー	牛乳 ハンバーグ 豚肉 まぐろ油漬 米ひじき	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ホールコーン	白飯 上白糖 でん粉 つきこんにゃく マヨネーズ 三温糖 蒲郡みかんゼリー	
10 木	ミルクロー パン牛	乳	揚げパン（ココア味） クリームソーセイポトフ ハムとチンゲンサイのサラダ	牛乳 ソーセイ チキンハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	ミルクロー大豆油 グラニュー糖 ココア じゃがいも 米粉和え マーガリン こしょう イタリアドレッシング	トマト 
11 金	ご牛	は乳	豚しょうが丼 若竹汁 きしめんサラダ 3色のもち風味ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ かに風味かまぼこ	玉ねぎ にんじん しょうが たけのこ 小松菜 きゅうり キャベツ	白飯 サラダ油 上白糖 こしょう きしめん ごまドレッシング 3色のもち風味ゼリー	なす
14 月	ご牛	は乳	いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 スタミナ団子汁	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ 豚肉 白みそ	切り干し大根 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	白飯 三温糖 餅	
15 火	麦ご牛	は乳	チキンカレーライス ミンチカツ 福神和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ミンチカツ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 福神漬	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールウ 大豆油	
16 水	アルファ化米 牛	乳	五目ごはん さばの味噌風味焼き キャベツの梅和え すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さばの味噌風味焼き 豆腐 かまぼこ	にんじん ごぼう ぶなしめじ キャベツ もやし 乾燥梅干し 大根 えのきたけ みつば	アルファ化米 サラダ油 三温糖	
17 木	サンドイッチ ロールパン牛	乳	焼きそば チキンカツ フルーツソフトババロア	牛乳 豚肉 竹輪 青のり粉 チキンカツ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 紅しょうが パインアップル	カットイチョロ焼そば こしょう 大豆油 ソフトゼリーの素 蒲郡みかんゼリー	きゅうり
18 金	ご牛	は乳	ミートボールの甘酢炒め 弥富野菜の味噌汁 弥富きゅうりの和え物	牛乳 ミートボール 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ なす トマト もやし きゅうり	白飯 じゃがいも 大豆油 サラダ油 三温糖	食育の日 地元の野菜を 食べよう！
21 月	ご牛	は乳	鰯の香味焼き 厚揚げのみそ汁 冷しゃぶサラダ	牛乳 さくら 生揚げ 豆みそ 豚肉	ねぎ しょうが 大根 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜 ホールン	白飯 三温糖	
22 火	白玉うどん 牛	乳	肉味噌かけめん かぼちゃコロッケ もやしのごま和え キャラメル風味のケーキ	牛乳 鶏ひき肉 はんぺん 豆みそ 卵	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし 小松菜	白玉うどん 三温糖 でん粉 かぼちゃコロッケ 大豆油 いりごま ホットケーキミックス マーガリン 牛乳添加物（キャラメル味）	
23 水	ご牛	は乳	ひじきと大豆の炒め煮 さんまの銀紙焼き 大根とわかめの酢の物	牛乳 米ひじき まぐろ油漬 油揚げ 大豆 はんぺん さんま銀紙焼き わかめ	にんじん ホールコーン 大根 キャベツ	白飯 つきこんにゃく サラダ油 三温糖	キャベツ
24 木	レズン ロールパン牛	乳	ハンバーグのデミソース ミネストローネ マカロニサラダ 牛乳添加物 ココア	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト なす マッシュルーム キャベツ ホールン	レズンソーデッドミックス 上白糖 オリーブ油 こしょう マカロニ マヨネーズ 牛乳添加物（ココア味）	
25 金	ご牛	は乳	油淋鶏（2個） 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	にんにく しょうが ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	白飯 でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖 マロニー サラダ油	小松菜
28 月	ご牛	は乳	揚げじゃがいものきんぴら 肉団子（2個） 玉麴汁	牛乳 鶏肉 はんぺん 肉団子 豆腐	にんじん さやいんげん 大根 みつば 干しいたけ	白飯 じゃがいも 大豆油 つきこんにゃく 三温糖 玉麴	
29 火	ご牛	は乳	麻婆豆腐 揚げしゅうまい（3個） 中華サラダ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豆みそ しゅうまい	大根 なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 ホールン	白飯 サラダ油 三温糖 でん粉 大豆油	みつば
30 水	アルファ化米 牛	乳	チキンライス スペイン風オムレツ 大根とブロッコリーのサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 スペイン風オムレツ	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース マッシュルーム 大根 ブロッコリー キャベツ にんじん	アルファ化米 マーガリン こしょう マヨネーズ 上白糖 ABCマカロニ じゃがいも	
31 木	サンドイッチ パンズパン牛	乳	フィッシュフライ スライスチーズ ミートボールポトフ 小松菜ともやしのサラダ マンゴープリン	牛乳 ホキフライ スライスチーズ ミートボール マンゴープリン	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 赤パプリカ	カットイチョロソバ 大豆油 三温糖 じゃがいも こしょう 青じそドレッシング	

※献立は都合により変更する場合があります。