

# 5月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 水	炊き込みごはん	○	ちくわのお茶の葉揚げ アーモンドあえ 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド
2 木	バターロール	○	和風スパゲティ アスパラのごまあえ 柏餅	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり	小松菜 人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	バターロール スパゲティ かしわもち	油 ごま
7 火	きなこ揚げパン	○	海の幸チャウダー グリーンサラダ	きな粉 いか あさり ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター
8 水	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ 小松菜と コーンのあえもの たけのこのきんぴら	鶏肉	牛乳 茎わかめ	小松菜 人参	キャベツ コーン たけのこ ごぼう	米 大麦 でん粉 こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油
9 木	米粉パン	○	ポークビーンズ もやしサラダ 甘夏みかん	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ もやし きゅうり コーン 甘夏みかん	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
10 金	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 昆布あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま
13 月	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそばろ煮 和風サラダ ミニトマト	豚肉 焼き豆腐 みそ かつお	牛乳	人参 チンゲン菜 ミニトマト	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
14 火	コッペパン	○	かつおの黒潮ソースかけ 海そうサラダ ABCマカロニスープ	かつお ベーコン	牛乳 海そう	アスパラガス 人参	しょうが キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま油
15 水	冷やし そうめん	○	きびなごのから揚げ おかかあえ ミックスナッツ	かまぼこ かつお	牛乳 わかめ のり きびなご	ねぎ 小松菜	キャベツ	そうめん	ごま 油 ミックスナッツ
16 木	コッペパン	○	カレーうま煮 スナップえんどうのサラダ	鶏肉 ウインナー うずら卵	牛乳	人参 スナップ えんどう	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ
17 金	焼き鳥丼	○	小松菜とひじきのナムル 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ひじき わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま ごま油
20 月	振替休業日(体育祭)								
21 火	ミルクパン	○	春キャベツと ベーコンのスパゲティ かぼちゃのかのこ揚げ ごま酢あえ	ベーコン	牛乳 ちりめん	かぼちゃ 人参	キャベツ エリンギ 玉ねぎ きゅうり	ミルクパン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
22 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油
23 木	コッペパン	○	魚のチリソースあえ コーンサラダ わかめスープ	メルルーサ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン でん粉 砂糖	油 ドレッシング
24 金	沖縄風 炊き込み ごはん	○	チャンプルー もずくスープ 冷凍バイン	豚肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 もずく	人参 ねぎ	しょうが にんにく しいたけ 枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ バイナップル	米 砂糖 じゃがいも	ごま油
27 月	麦ごはん	○	肉じゃが そら豆の塩ゆで キャンディーチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリーンピース 空豆	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油
28 火	中間テスト1日目								
29 水	えんどう ごはん	○	豚肉の生姜焼き たくあんあえ かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ しょうが もやし たくあん	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま
30 木	コッペパン	○	ささみのレモン煮 夏みかんのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	レモン 夏みかん キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	油 ドレッシング オリーブ油
31 金	チキン カレー ライス	○	茎わかめのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ 茎わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## ～ 今月の注目メニュー&食材 ～

◇沖縄料理(24日)…… 沖縄県では、料理に豚肉がたくさん使われています。ラフテー、ティビチ、ミミガー、ナカミ、沖縄そばなど、豚の頭の先からつま先、さらに骨まで、あますことなく沖縄料理に使われています。沖縄県には、祝いの席などに、飼育している豚をお客様に振る舞う風習があります。肉は日持ちをさせるために塩漬けにして保存し、調理する時には塊ごと茹でて塩抜きしてから使用していました。現在では、県内のスーパーマーケットなどで生の三枚肉の塊を購入することができ、そのまま切って煮たり焼いたり手軽に食べられています。

沖縄料理として、「おきな沖縄炊き込みごはん」「チャンプルー」と、特産品のもずくを使った「もずくスープ」が給食に登場します。

