

5月 給食献立表



令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	月	麻婆丼	わかめスープ・麻婆豆腐・3色和え	チヂミ	豚肉・豆腐	ごま油	えのき・ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
2	火	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・ツナ入り卵焼き・胡麻和え	ゼリー・せんべい	豆腐・ツナ・鶏卵	油・ごま	ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ	
6	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト	お菓子	ウィンナー	うどん・じゃがいも	ねぎ・人参・さやいんげん・なめこ	
8	月	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・鶏肉の卵とじ・海藻サラダ	あんこスコーン	鶏肉・鶏卵	ごま油	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
9	火	ごはん	大根としめじの味噌汁・鯖の磯辺揚げ・ゆかり和え	チーズボンデケージョ	鯖	油	大根・キャベツ・人参・ほうれん草	
10	水	ごはん	豆腐ととろろ昆布の味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・しらす和え	バナナマフィン	鶏肉・しらす	ごま	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	
11	木	ポークカレー	ポークカレー・中華和え・フルーツポンチ	高野豆腐のコロコロ揚げ	豚肉	じゃがいも	セロリ・人参・きゅうり・もやし	
12	金	ジャムパン	コンソメスープ・えのきバーグ・ヨーグルトサラダ	ひじきおにぎり	豚肉	マヨネーズ	えのき・キャベツ・人参・きゅうり	
13	土	スープ スパゲティー	スープスパゲティー・チキンサラダ・チーズ	お菓子	ベーコン	スパゲティー・ドレッシング	キャベツ・人参・もやし・きゅうり	
15	月	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁・厚焼き卵・白和え	マーブルケーキ	鶏肉・豆腐	じゃがいも・油	ねぎ・人参・玉ねぎ・ほうれん草	
16	火	ごはん	大根とえのきの味噌汁・鱈のバター醤油焼き・マカロニサラダ	たこ焼き風ポテト	鱈	マヨネーズ・バター	大根・人参・きゅうり・ねぎ	
17	水	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ごまラスク	豚肉	ごま	にら・玉ねぎ・もやし・きゅうり	
18	木	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・豚肉とふきの煮物・野菜の磯和え	お芋掘りマフィン	豚肉	ごま油	えのき・白菜・人参・ほうれん草	
19	金	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・新じゃがの煮物・野菜の土佐和え	シュガースティック	豚肉	じゃがいも	小松菜・ねぎ・人参・さやいんげん	
20	土	ケチャップライス	ポトフ・コールスローサラダ・チーズ	お菓子	ウィンナー	マヨネーズ・バター	かぶ・フロッコリー・キャベツ・人参	
22	月	ごはん	大根とあおさの味噌汁・スペイン風オムレツ・ツナ和え	お麩ラスク	ベーコン・鶏卵	ドレッシング	大根・ねぎ・人参・もやし・きゅうり	
23	火	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鮭の照り焼き・納豆和え	誕生日おやつ	鮭	油	ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ	
24	水	こぐまオリジナル ミネラルふりかけ	豚汁・具だくさんひじき煮	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	大根・ごぼう・ねぎ・さやいんげん	
25	木	ナン	キーマカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	かぼちゃケーキ	豚肉・鶏卵	じゃがいも・ごま油	セロリ・人参・きゅうり・もやし	
26	金	ジャムパン	コーンスープ・鶏肉のマスタード焼き・フレンチサラダ	焼きおにぎり	鶏肉	パン・マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
27	土							
29	月	ガパオライス	きのこスープ・ガパオ・バンサンスー	きな粉棒	鶏肉	ごま油	えのき・パプリカ・きゅうり・もやし	
30	火	ごはん	油揚げとほうれん草の味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ	お好みマフィン	豚肉	じゃがいも・マヨネーズ	ほうれん草・玉ねぎ・きゅうり・人参	
31	水	ごはん	豆腐と麩のすまし汁・鶏肉のごま味噌焼き・おかか和え	メルティーフレーク	鶏肉	ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。