



5月予定献立表



津島市立南小学校

曜 日	献 立 名		ほ し	おもにち・にく・ほねに なるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしを ととのえるもの（みどりいろ）	おもにはたらく力に なるもの（きいろ）	びこう
2 月 牛	は 乳	てまきごはん（えびてん(2こ)・ うめあえきゅうり・のり） わかたけじる にしおのまっちゃんしゃけーキ	○	えびフリッター のり とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ とうふ	きゅうり うめ たけのこ	ごはん あぶら でんぶん さとう さとう	ハ十八夜のごんたて
6 金 牛	の 乳	さわらのこうみあげ たくあんあえ あさりのみそしる	○	さわら あさり なまあげ みそ	あいちのだいこんばごはん（だいこんば） きゃべつ たくあん えのきだけ にんじん ごぼう みつば	あいちのだいこんばごはん（ごはん） あぶら さとう でんぶん	
9 月 牛	は 乳	あげじゃがいものあまからに さばのぎんがみやき こまつなのおひたし	○	とりにく ちくわ さばのぎんがみやき	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが こまつな もやし	ごはん しんじゃがいも あぶら さとう さとう	カルシウムきょうかごんたて
10 火 牛	は 乳	ぶたにくとごぼうのきんぴら いそかあえ わらびもち	○	ぶたにく はんぺん のり きなこ	ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい	ごはん こんにゃく さとう ごま ごまあぶら もち さとう	
11 水 牛	は 乳	ハンバーグ きゃべつソテー マカロニスープ		ハンバーグ ベーコン	きゃべつ アスパラガス コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ごはん さとう でんぶん オリーブあぶら マカロニ	
12 木 牛	う 乳	ジャージャーめん ぎょうざ（2こ） パンサンスー	○	ぶたにく みそ ぎょうざ（にく） ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん ぎょうざ（かわ） はるさめ さとう ごまあぶら	
13 金 牛	は 乳	しろみざかなフライ コールスローサラダ はくさいとじゃがいものやさしい たくさんカレースープ		しろみざかなフライ とりにく	きゃべつ きゅうり コーン はくさい にんにく しょうが しめじ バジル	ごはん あぶら コールスロードレッシング じゃがいも カレールウ ごまあぶら	「白菜とじゃがいもの野菜たくさんカレースープ」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度中学校1年生の中垣内亜美さんの考えた料理です。
16 月 牛	は 乳	そぼろごはん あつやきたまご たまねぎのみそしる	○	こうやどうふ あつやきたまご とうふ みそ わかめ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ごはん さとう	
17 火 牛	イ 乳	フライドチキン カラフルサラダ コーンチャウダー アメリカンチェリー（2こ）		とりにく ベーコン 牛乳 なまクリーム	にんにく しょうが ブロッコリー あかピーマン キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ アメリカンチェリー	パン こむぎこ でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	アメリカの料理
18 水 牛	は 乳	ごはんがすすむさけのぼんずやき わかめあえ すましじる	○	さけ わかめ とりにく とうふ かまぼこ	もやし えのきだけ しめじ ねぎ レモンじる こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい	ごはん ごまあぶら	「ごはんがすすむさけのぼんずやき」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度神島田小学校3年生の青山真理さんの考えた料理です。 3年生遠足 給食なし
19 木 牛	は 乳	はるだいこんとしんじゃがいものうまに あじのいそべあげ みつばのおひたし	○	とりにく なまあげ あじ あおのり	だいこん にんじん さやいんげん みつば はくさい きゅうり	ごはん しんじゃがいも さとう こむぎこ あぶら さとう	しょうくいきゅうしょうくひ 5月のやさしい みつば だいこん 1・2年生遠足 給食なし
20 金 牛	は 乳	はっぱうさい しゅうまい（2こ） かぼちゃサラダ	○	ぶたにく いか しゅうまい（にく） ハム チーズ	たけのこ はくさい たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	ごはん あぶら でんぶん しゅうまい（かわ） ちゅうかドレスリング	1～3年生遠足予備日 給食なし
23 月 牛	は 乳	フーヨーハイ もやしととうみょうのオイスターソースいため ちゅうかやさしいスープ	○	フーヨーハイ（たまご・かに） ぶたにく はんぺん にくだんご	とうみょう もやし きゃべつ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん	
24 火 牛	ぎ 乳	ハヤシライス フランクフルト だいこんサラダ		ぶたにく みそ フランクフルト ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん かいわれだいこん	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ あおじそドレスリング	
25 水 牛	は 乳	たことなまあげのいために ひじきサラダ あおさのみそしる	○	たこのからあげ なまあげ ひじき ハム あおさ とうふ みそ	そらまめ もやし コーン にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら さとう	三重県の料理
26 木 牛	し 乳	きしめんのしる ちくわのてんぷら（2こ） ゆかりあえ	○	とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり ゆかりこ	きしめん こむぎこ あぶら	
27 金 牛	は 乳	かつおのしょうがに いんげんのごまあえ かきたまじる	○	かつおのしょうがに たまご なまあげ	さやいんげん もやし たまねぎ にんじん だいこん みつば	ごはん さとう ごま でんぶん	
30 月 牛	は 乳	ビビンバ（にく・ ナムル） はるさめスープ ひとくちゼリー（ピーチ）		ぶたにく みそ きんしたまご かにかまぼこ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しめじ コーン	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ ひとくちゼリー	
31 火 牛	は 乳	にくじゃが つくね（2こ） うましおきゃべつ	○	ぶたにく こんにゃく つくね あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら さとう	

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギー の25～30%
小学校 5月平均	586	24.0	27.8%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。

