

2023年5月 献立表

いっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
八宝菜には様々な具材が入っているの、うまみがたっぷりです。	ちまきは地域によって形や中身が異なり、関西地域のちまきには甘い餅が入っています。	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 端午の節句
エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 28.1 g 21.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 22.6 g 12.3 g			
赤 牛乳 豚肉 いか うすら卵	赤 牛乳 高野豆腐 きざみのり たまご			
黄 伊賀米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう 黒ごま	黄 伊賀米 さとう でんぷん ちまき			
緑 こんにゃく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ たくあん漬	緑 干しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ 白菜 ねぎ			
8	9	10	11	12
根菜のうまみがきゅっとつまってきたきんぴらです。食感も楽しんでください。	「ピラウ」はフランス語ですが、そのルーツはトルコ料理の「ピラウ」なんだそうです。	さわらの竜田揚げは、しっかりと下味をつけることが大切です。	セルフ親子丼につぼ漬けを添えましょう。	伊賀産の抹茶を使った揚げパンです。
エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 32.4 g 24.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 24.2 g 23.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 31.9 g 23.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 28.8 g 19.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.7 g 25.0 g
赤 牛乳 銀鮭 白みそ 油あげ	赤 牛乳 ツナオイル漬 鶏肉 生クリーム	赤 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	赤 牛乳 鶏肉 たまご かつお節	赤 牛乳 豚肉 きざみのり
黄 伊賀米 さとう いりごま 油 つきこんにゃく ごま油	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター	黄 伊賀米 でんぷん 油 じゃがいも	黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん	黄 コッパン 油 なたね油 スパゲティ さとう
緑 ほうれん草 白菜 ごぼう にんじん	緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン	緑 しょうが チンゲン菜 きゃべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 つぼ漬け	緑 抹茶 にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ゆなめし キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス
15	16	17	18	19
豆腐のチゲスープは初登場の献立です！	しょうゆとさとうで味付けした牛ごぼろをご飯に混ぜ込みます。	さばにしっかりと下味をつけて焼いています。おいしいさばをめしあがれ★	チキンをじっくり煮込んだカレーライスです。	給食センターでは、じゃがいものうま煮を作るために150kg以上のじゃがいもを使います！
エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 34.3 g 30.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 31.7 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 31.6 g 23.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 24.9 g 22.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 28.2 g 21.5 g
赤 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	赤 牛乳 牛肉 豆腐 白みそ 豚肉	赤 牛乳 鯖 大豆 ひじき	赤 牛乳 鶏肉 ツナオイル漬	赤 牛乳 ししゃも 豚肉
黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 いりごま さとう	黄 伊賀米 油 さとう つきこんにゃく	黄 伊賀米 さとう いりごま つきこんにゃく 油	黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう	黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 板こんにゃく じゃがいも さとう
緑 こんにゃく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん ゆなめしめし 白菜 キムチ ねぎ	緑 しょうが ごぼう さんしょう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	緑 にんじん もやし きゅうり ごぼう	緑 にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 福神漬	緑 キャベツ きゅうり しそ粉 干しいたけ にんじん 玉ねぎ
22	23	24	25	26
大豆製品の厚揚げは、「生揚げ」とも呼ばれます。	中華野菜スープにはにんじん、チンゲン菜、もやしなどの野菜が入っています。	にはらば、昔から「粟草」として使用されていました。豚キムチに使用します。	トマトソースをフライにかけて食べよう	ミートグラタンはひとつひとつ丁寧に手づくりしています。
エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 25.1 g 21.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.5 g 25.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 25.3 g 23.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 29.2 g 23.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 32.5 g 22.5 g
赤 牛乳 青のり かつお節 厚揚げ 赤みそ	赤 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 青のり	赤 牛乳 豚肉 味噌付のり	赤 牛乳 シルバー 油あげ	赤 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン
黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん ごま油 油	黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 いりごま つきこんにゃく さとう	黄 黒糖パン ペンネ 油 小麦粉 じゃがいも
緑 ミニトマト にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ たら きゅうり	緑 白菜 にんじん たくあん漬 干しいたけ 切干しいたけ にんにく 玉ねぎ トマト水煮	緑 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ
29	30	31	日付	
マーボーのどろみは、でんぷんを水にといてつけています。	みそけんちん汁にはたくさんの具材が入っています。残さず食べてください。	ピンパは具材をしっかり混ぜて食べましょう！	栄養士のつばやき	
エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 29.9 g 22.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 32.9 g 22.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 30.6 g 23.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g	
赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	赤 牛乳 マルルーサ 油あげ 豆腐 白みそ	赤 牛乳 赤みそ 豚肉 豆腐 もすく	赤 血や肉、骨になる食品	
黄 伊賀米 大麦 ラード でんぷん ごま油 さとう	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 いりごま さとう 板こんにゃく	黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油	黄 熱や力のもとになる食品	
緑 にんにく しょうが たら キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどうゼリー	緑 キャベツ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ	緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし しょうが ねぎ	緑 体の調子を整える食品	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

