

# 2023年5月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>八宝菜には様々な具材が入っているため、うまみがたっぷりです。</p> <p><b>ごまポテト</b> たくあん漬け しろごはん 八宝菜</p>	<p>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。</p> <p><b>端午の節句献立</b> ちまき きざみのり 端午寿司 かきたま汁</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日 端午の節句</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 28.1 g 21.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 22.6 g 12.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 31.9 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 28.8 g 19.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.7 g 25.0 g</p>
<p>赤 牛乳 豚肉 いか うすら卵</p>	<p>赤 牛乳 高野豆腐 きざみのり たまご</p>	<p>赤 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 たまご かつお節</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 きざみのり</p>
<p>黄 伊賀米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう 黒ごま</p>	<p>黄 伊賀米 さとう でんぷん ちまき</p>	<p>黄 伊賀米 でんぷん 油 じゃがいも</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん</p>	<p>黄 コッパン 油 なたね油 スパゲティ さとう</p>
<p>みどりの緑 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ たくあん漬け</p>	<p>みどりの緑 干しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ 白菜 ねぎ</p>	<p>みどりの緑 しょうが チンゲン菜 きゃべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 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</p>
8	9	10	11	12
<p>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。</p> <p><b>鮭の西京焼き</b> ほうれん草のごま和え しろごはん きんぴら</p>	<p><b>クリームシチュー</b> ツナピラフ</p>	<p>さわらの竜田揚げは、しっかり下味をつけることが大切です。</p> <p><b>さわらの竜田揚げ</b> チンゲン菜のいそべ和え しろごはん じゃがいもと玉ねぎの</p>	<p>セルフ親子丼につぼ漬けを添えましょう。</p> <p><b>セルフ親子丼</b> つぼ漬け</p>	<p>伊賀産の抹茶を使った揚げパンです。</p> <p><b>いがスマイル給食</b> きのこの和風スパゲティ 抹茶揚げパン アスパラ きざみのり サラダ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 32.4 g 24.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 24.2 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 770 kcal 31.9 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 28.8 g 19.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.7 g 25.0 g</p>
<p>赤 牛乳 銀鮭 白みそ 油あげ</p>	<p>赤 牛乳 ツナオイル漬け 鶏肉 生クリーム</p>	<p>赤 牛乳 鯖 きざみのり 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 たまご かつお節</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 きざみのり</p>
<p>黄 伊賀米 さとう いりごま 油 つきこんにやく ごま油</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター</p>	<p>黄 伊賀米 でんぷん 油 じゃがいも</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん</p>	<p>黄 コッパン 油 なたね油 スパゲティ さとう</p>
<p>みどりの緑 ほうれん草 白菜 ごぼう にんじん</p>	<p>みどりの緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン</p>	<p>みどりの緑 しょうが チンゲン菜 きゃべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 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</p>
15	16	17	18	19
<p>豆腐のチゲスープは初登場の献立です！</p> <p><b>とりの塩から揚げ</b> 小松菜のナムル しろごはん 豆腐のチゲ</p>	<p><b>いがスマイル給食</b> 木の芽田楽 伊賀牛 ごぼうごはん 沢煮焼</p>	<p>鯖の照り焼きもやしのごま酢和え</p> <p><b>鯖の照り焼き</b> もやしのごま酢和え しろごはん ひじき豆</p>	<p><b>ツナサラダ</b> チキンカレーライス</p>	<p>ししゃものから揚げ ゆかり和え</p> <p><b>ししゃものから揚げ</b> ゆかり和え しろごはん じゃがいものさほろ煮</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 826 kcal 34.3 g 30.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 31.7 g 22.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 31.6 g 23.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 24.9 g 22.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 766 kcal 28.2 g 21.5 g</p>
<p>赤 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ</p>	<p>赤 牛乳 牛肉 豆腐 白みそ 豚肉</p>	<p>赤 牛乳 鯖 大豆 ひじき</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 ツナオイル漬け</p>	<p>赤 牛乳 ししゃも 豚肉</p>
<p>黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 いりごま さとう</p>	<p>黄 伊賀米 油 さとう つきこんにやく</p>	<p>黄 伊賀米 さとう いりごま つきこんにやく 油</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 板こんにやく じゃがいも さとう</p>
<p>みどりの緑 にんにく 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</p>	<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 にんじん もやし きゅうり ごぼう</p>	<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 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</p>
22	23	24	25	26
<p>大豆製品の厚揚げは、「生揚げ」とも呼ばれます。</p> <p><b>ちくわのお好み焼き</b> ミニトマト (1人2個) しろごはん 厚揚げと善キャベツの</p>	<p><b>青のりピーズ</b> 鶏そぼろごはん 中華野菜 スープ</p>	<p><b>ポテトサラダ</b> 豚キムチ</p>	<p><b>シルバーのから揚げ</b> 白菜とたくあんの漬漬け しろごはん 麦ごはん 切干大根の</p>	<p><b>ペンネミートグラタン</b> 黒糖パン ポテトスープ</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 25.1 g 21.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 31.5 g 25.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 25.3 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 29.2 g 23.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 760 kcal 32.5 g 22.5 g</p>
<p>赤 牛乳 青のり かつお節 厚揚げ 赤みそ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 青のり</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 味噌付のり</p>	<p>赤 牛乳 シルバー 油あげ</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン</p>
<p>黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 さとう でんぷん ごま油 油</p>	<p>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</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 いりごま つきこんにやく さとう</p>	<p>黄 黒糖パン ペンネ 油 小麦粉 じゃがいも</p>
<p>みどりの緑 ミニトマト にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>みどりの緑 しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜</p>	<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 白菜 にんじん たくあん漬け 干しいたけ 切干しいたけ にんにく 玉ねぎ トマト水煮</p>	<p>みどりの緑 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ</p>
29	30	31	日付	い
<p>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。</p> <p><b>中華コーンサラダ</b> ぶどうゼリー マーボー 丼</p>	<p><b>ケチャップソースをかけた食べよう!</b> ごまキャベツ 白身魚のフライ しろごはん みそけんちん汁</p>	<p><b>ピピンパ</b> もずくスープ</p>	<p>栄養士のつばやき</p>	<p><b>いがスマイル給食</b> ( )は使用食材です</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 29.9 g 22.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 32.9 g 22.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 30.6 g 23.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g g</p>
<p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐</p>	<p>赤 牛乳 マルルーサ 油あげ 豆腐 白みそ</p>	<p>赤 牛乳 赤みそ 豚肉 豆腐 もずく</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p>
<p>黄 伊賀米 大麦 ラード でんぷん ごま油 さとう</p>	<p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 いりごま さとう 板こんにやく</p>	<p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油</p>	<p>黄 熱や力のもとになる食品</p>	<p>黄 熱や力のもとになる食品</p>
<p>みどりの緑 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</p>	<p>みどりの緑 キャベツ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ</p>	<p>みどりの緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし しょうが ねぎ</p>	<p>みどりの緑 体の調子を整える食品</p>	<p>みどりの緑 体の調子を整える食品</p>

※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。



★12日(金)  
抹茶揚げパン(伊賀産抹茶)  
アスパラサラダ(アスパラガス)

★16日(火)  
伊賀牛ごぼうご飯(伊賀牛)