

2024年5月 献立表

いがっこ給食センター 夢

月	火	水	木	金
日付 一口メモ	いがスマイル給食 ()は使用食材です	1 カレーのスパイスな香りと味を楽しんでください	2 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	3 憲法記念日
その日のメニュー (盛り付け図)	10日(金) ・伊賀産抹茶のミニ揚げパン(抹茶) ・アスパラの和風スパゲティ(アスパラガス)	ごぼうサラダ シルバーのカレー焼き 白ご飯 豆腐と大根のみそ汁	端午の節句献立 ちまき きざみのり 端午寿司 卵スープ	いかに いかに いかに
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	720 kcal 32.4 g 22 g	706 kcal 20.7 g 12.8 g	739 kcal 27.5 g 29.6 g	
赤 血や肉、骨になる食品	29日(水) ・伊賀牛ごぼうご飯(伊賀牛)	牛乳 シルバー 豆腐 白みそ 赤みそ 伊賀米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 こうやとうふ きざみのり たまご 伊賀米 さとう でんぶん ちまき	牛乳 豚肉 きざみのり ツナ油漬け
黄 熱や力のもとになる食品	キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉でひき肉という意味だそうです。	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ
緑 体の調子を整える食品	キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉でひき肉という意味だそうです。	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	伊賀米 小麦粉 さとう しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ
6 振替休日	7	8	9	10
コーンサラダ キーマカレーライス	小松菜のごま和え 鮭のたつた揚げ 白ご飯 玉ねぎのみそ汁	添えきんぴら チキンの菜の花オイル焼き 麦ご飯 白菜スープ	いかに いかに いかに	アスパラの和風スパゲティ 伊賀産抹茶 ツナドレッシング揚げパン サラダ
エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 26.6 g 23.1 g	758 kcal 34.2 g 22.1 g	716 kcal 33.1 g 19.1 g	739 kcal 27.5 g 29.6 g	
赤 牛乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 鮭 油揚げ 赤みそ	牛乳 鶏肉	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉
黄 伊賀米 小麦粉 さとう	伊賀米 小麦粉 さとう	伊賀米 小麦粉 さとう	伊賀米 小麦粉 さとう	伊賀米 小麦粉 さとう
緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょうが 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ
13 さんしょうは、日本各地の山野に自生し、昔から利用されてきました。	14 ゼリーは、食物繊維をたくさん含み、おなかの調子を整える働きがあります。	15 今日は青じそを使用しています。しそは、鉄分やカルシウムがたくさん入っています。	16 筑前煮は別名「かめ煮」とも呼ばれており、福岡県の郷土料理です。	17 甘夏は、4月から5月が旬です。さっぱりとした甘さでほんのりとした苦味が特徴です。
春キャベツのいそへあえ 鱈の山椒みそ焼き 減量白ご飯 五目うどん汁	ゼリー用の紙スプーンは付きません。 クリームシチュー ぶどうゼリー ウイナーピラフ	青じそ ドレッシングサラダ ひき肉と厚揚げの白ご飯	煮卵 筑前煮 しそ揚げ 白菜のごまあえ	大豆とじゃこの揚げからめ 甘夏 麦ご飯 豚キムチ
エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 32.0 g 17.9 g	784 kcal 21.2 g 25.4 g	746 kcal 25.0 g 22.9 g	701 kcal 26.6 g 21.1 g	742 kcal 28.6 g 23.3 g
赤 牛乳 鯖 白みそ きざみのり 油揚げ	牛乳 ウイナー 生クリーム	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ひじき	牛乳 鶏肉 鶏卵	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ
黄 伊賀米 さとう うどん	伊賀米 小麦粉 さとう 小麦粉 バター ぶどうゼリー	伊賀米 小麦粉 さとう サラダこんにやく ごま	伊賀米 小麦粉 さとう 黒さとう さとう ごま	伊賀米 小麦粉 さとう 油 さとう
緑 キャベツ にんじん 木の芽 大根 しめじ ねぎ	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 青じそ	たけのこ ごぼう にんじん ほうれん草 白菜 しそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ちりめん キャベツ キムチ にら 甘夏
20 わかめとたけのこで「若竹汁」です。	21 鰯は、「味が良い魚」という意味で、鰯と呼ばれるようになりました。	22 タコライスはタコスの具材をご飯にのせた沖縄県発祥のソルフードです。	23 八宝菜の「八」は、8種類ではなくて「多くの」という意味で、たくさんの食材を使用しています。	24 オランダ語で「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味します。
春雨ときゅうりの和え物 豚丼 わかめ汁 若竹汁	ほうれん草のからし和え 鰯のからあげ 味付のり 白ご飯 じゃがいものみそ汁	わかめスープ ごはんキャベツミンチ チーズの順にもりつけよう! タコライス	フライドポテト 小魚の佃煮 麦ご飯 八宝菜	焼きウイナー コールスロー いちご ジャム ミニストローネ
エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 27.5 g 19.3 g	742 kcal 32.5 g 20.6 g	712 kcal 31.2 g 18.8 g	771 kcal 30.0 g 21.7 g	758 kcal 28.9 g 30.4 g
赤 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	牛乳 鰯 油揚げ 白みそ 赤みそ 味付のり	牛乳 牛肉 豚肉 サラダチキン 豆腐	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ちりめんじゃこ	牛乳 ウイナー 豚肉
黄 伊賀米 小麦粉 さとう 春雨 ごま油	伊賀米 小麦粉 さとう 油 じゃがいも	伊賀米 小麦粉 さとう さとう ごま油	伊賀米 小麦粉 さとう ごま油 じゃがいも さとう	コッパン ノンエッグマヨネーズ 油 さとう じゃがいも いちごジャム
緑 しょうが 玉ねぎ たけのこ えのき ねぎ にんじん きゅうり	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ ねぎ	たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト水煮
27 マーボーのどろみは、でんぶんを水にといてつけています。	28 白身魚は、「メルルーサ」を使用しています。	29 伊賀牛肉とごぼうをご飯に混ぜ込んだ人気メニューです!	30 給食センターでは、じゃがいものうま煮を作るために200kg以上のじゃがいもを使っています!	31 焼きうどんは、1食用の削り節をかけて下さい。
中華コーンサラダ マーボー丼ぶり	チリソースをかけて食べよう! もやしナムル 白身魚フライ うずら卵と豆腐のどろみスープ	いかに いかに いかに	チンゲン菜のごま和え ししゃものからあげ 麦ご飯 じゃがいものうま煮	削り節 焼きうどん つぼ漬 減量 麦ご飯 ツナともやしの中華あえ
エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 25.8 g 19.2 g	805 kcal 34.2 g 24.5 g	702 kcal 23 g 22.2 g	775 kcal 28.5 g 22.0 g	710 kcal 27.1 g 17.8 g
赤 牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 メルルーサ 豆腐 うずら卵	牛乳 牛肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 鶏肉	牛乳 豚肉 かつお節 ツッ油漬け
黄 伊賀米 小麦粉 さとう でんぶん ごま油 さとう	伊賀米 小麦粉 さとう パン粉 さとう ごま油	伊賀米 小麦粉 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ こんにやく	伊賀米 小麦粉 さとう 油 ごま じゃがいも こんにやく	伊賀米 小麦粉 さとう ごま油 さとう
緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 生しいたけ ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ だいこん 生しいたけ ねぎ	チンゲン菜 白菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし つぼ漬

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズ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。