

令和8年 5月学校給食献立表

たどがっこうきゅうしょく
多度学校給食センター

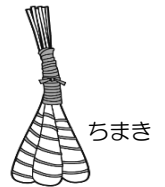
ぶつし つごう こんだて いちぶへんごう ばあい
※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。 くわなしきょういけいんかい
桑名市教育委員会

ひつげ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	その他		
1	金	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			645	25.8
		かつおのノルウェーふう	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	かつお	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース		
		はるやさいのポトフ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス えだまめ たけのこ	ようふうだし しお こしょう		
7	木	あげパン ぎゅうにゅう	ロールパン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう きなこ			593	27.5
		チキンのトマトに	あぶら じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ	ケチャップ ソース		
		コーンサラダ	ドレッシング	まぐるあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン	ようふうだし さとう		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			646	25.7
		ちくわのりよくちやあげ	てんぷらこ あぶら	ちくわ		こなちや		
		そくせきづけ		しおこんぶ	はくさい にんじん			
		ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん だいこん れんこん たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん		
		あじつけのり		あじつけのり				
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			639	22.2
		こもちしゃもフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも				
		こまつなのサラダ	マヨネーズ	まぐるみずに	キャベツ こまつな コーン	しょうゆ		
		きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ			
12	火	カツサンド (ロールパン	ロールパン				629	28.0
		とんかつのケチャップソースがけ	パンこ あぶら さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース		
		ゆでキャベツ)			キャベツ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13	水	とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さけ カレーこ ちゅうかだし	604	23.2
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし こまつな	うすくちしょうゆ		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
14	木	こくとうロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン こくとう	ぎゅうにゅう			635	23.6
		かぼちゃのやきビーフン	あぶら ビーフン	ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	さけ オイスターソース しょうゆ し		
		にくだんごスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん	お トウバンジャン ちゅうかだし		
		ヨーグルト		ヨーグルト		ちゅうかだし しょうゆ		
15	金	タコライス (ごはん	ごはん				605	24.7
		スパイシーミートソース	あぶら さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう トウバンジャン		
		チーズサラダ)		チーズ	キャベツ きゅうり	ケチャップ ソース しょうゆ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ようふうだし		
		もずくスープ		やきぶた とうふ もずく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	ちゅうかだし しょうゆ		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			599	24.0
		しいらのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	シイラ		ソース		
		ミニトマト			ミニトマト			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ		
19	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			612	25.4
		カレーうどん	うどん あぶら カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ	カレーこ うすくちしょうゆ		
		こざかないりフライビーンズ	でんぶん あぶら さとう	だいず こざかな		しょうゆ		
20	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん	わかめ ぎゅうにゅう			632	30.7
		さわらのしょうがに	さとう	さわら	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
		しそあえ			キャベツ あかじそこ			
21	木	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			604	26.6
		てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん		
		やさいソテー	あぶら でんぶん		キャベツ にんじん コーン にんにく	ようふうだし しお こしょう		
		ミネストローネ	じゃがいも さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ トマトジュース	ケチャップ ようふうだし		
22	金	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			656	24.7
		ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう	とりにく	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ドレッシング	チーズ	ブロッコリー			
		ほうれんそうとたまごのスープ	あぶら でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	ちゅうかだし しょうゆ		
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			600	23.3
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		しそひじきあえ		ひじき	キャベツ にんじん もやし			
		そうめんじる	そうめん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ こんぶだし みりん		
26	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			623	25.9
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ		
		しゅうまい	パンこ こむぎこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	こしょう		
		ツナサラダ	マヨネーズ	まぐるあぶらづけ	キャベツ コーン	しょうゆ		
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			619	22.2
		さばのカレーに	さとう	さば	しょうが	カレーアロマ しょうゆ みりん さけ		
		ごまあえ	ごま		キャベツ きゅうり			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
28	木	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			612	25.5
		ハヤシシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ ケチャップ ソース		
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	まぐるあぶらづけ	キャベツ にんじん			
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			604	26.7
		あつやきたまご	さとう	たまご				
		たくあんあえ			もやし ほうれんそう たくあん あかじそこ			
あつあげとにくだんごのもの	じゃがいも さとう でんぶん	とりにく ぶたにく とりレバー あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	しょうゆ さけ				



がつ
5月

きゅうしょくだより



しんりよく うつく きせつ 新緑が美しい季節になりました。しんがつき はじ かげつ た 新学期が始まって1ヶ月が経ちましたが、あたらし せいかつ な 新しい生活には慣れてきたでしょうか？

まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べものを組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。



かたよりなくとろう！
3つの食品グループ

それぞれのはたらきの食品を組み合わせて、バランスよく食べることができます。

赤の食品のはたらき：体をつくるもとになり、骨や歯を丈夫にする

黄の食品のはたらき：体を動かすエネルギーになる

緑の食品のはたらき：体の調子を整え、病気を予防する



◎ふるさと発見ランチ

☆18日・・・桑名市長島町で作られている「**あまりこ**」という「**ミニトマト**」です。

☆29日・・・桑名市産の大豆で作られた「**厚揚げ**」を使った「**厚揚げと肉団子の煮物**」です。



◎アイアンメニュー

☆22日「**フロッキーとチーズのサラダ**」「**ほうれん草とたまごのスープ**」 ☆29日「**厚揚げと肉団子の煮物**」

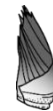
◎行事食 5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健やかな成長や健康を願う行事です。

☆1日・・・「**かつおのルウェー風**」と、**たけのこ**が入った「**春野菜のポトフ**」が登場します。

かつお：「勝負に勝つ」縁起ものとして、重宝されてきました。



たけのこ：竹のように真っすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。



◎ワールドランチ ☆14日・・・台湾料理の「**かぼちゃの焼きビーフン**」です。



◎まごわやさしい献立 ☆27日・・・「豆」「ごま」「海藻類」「野菜」「魚・小魚」

「きのこ類」「いも類」を全て使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、自然に栄養バランスが整いやすくなり

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に

同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。

ます。「さばのカレー^に煮」「ごま和え^あ」「じゃがいものみそ汁^{しる}」