



5月分 学校給食こんだて表



平成 24 年 5 月 1 日

小豆島町立内海学校給食センター

日	よう日	こんだて名			ざいりょう名						
		主食	牛乳	副食	主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		
					たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)			
1	火	全りゅうふんパン ピーナッツバター		魚のレモンソース アスパラとキャベツのサラダ コーンチャウダー	メルルーサー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ レモン	パン でんぷん 砂糖 ぜんりゅうふん じゃがいも	オリーブ油 バター なたね油	
2	水	チキンライス		ツナサラダ コンソメスープ こどもの日デザート	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ レモン グリーンピース セロリー キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま		
7	月	さんさいごはん		がんもどきとひじきのいりに だんご汁 シュークリーム	牛肉 みそ 油揚げ がんもどき	牛乳	鶏ねぎ にんじん さやいんげん	さんさい ごぼう たまねぎ しめじ	米 もち米 砂糖 こんにやく だんご	オリーブ油	
8	火	黒糖パン		五目うどん さつまいもといりこのかんろに ブロッコリーのごまあえ	豚肉 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ブロッコリー 鶏ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	パン 砂糖 黒糖 うどん さつまいも	ごま オリーブ油	
9	水	他人どんぶり		おかがあえ ブルー	牛肉 花かつお たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 横瀬ねぎ しいたけ はくさい	米 麦 砂糖	オリーブ油	
10	木	ごはん のりつくだに		きんぴらごぼう わかたけ汁 甘夏みかん	牛肉 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 鶏ねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ 甘夏みかん	米 こんにやく 砂糖	オリーブ油 ごま油	
11	金	ドライカレー		もやしときゅうりのサラダ もものタルト (幼小) デザートセレクト (中)	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	
14	月	ごはん あさりのつくだに		鶏肉のもろみ焼き ごますあえ そうめん汁	とりにく あさり もろみ	牛乳	こまつな にんじん 鶏ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 そうめん	ごま	
15	火	パン		ツナしょうゆスパゲッティ かいそうサラダ ココア豆	大豆 ベーコン ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パイナップル パン スパゲッティ でんぷん 砂糖	オリーブ油 ごま油	
16	水	わかめ入りごはん		じゃがいものうまに キャベツのごまあえ	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	オリーブ油 ごま油	
17	木	ごはん		さわらの照り焼き からしごまあえ 新たまねぎのみそ汁 お茶のムース	さわら 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 鶏ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	
18	金	五目チャーハン		アスパラのソテー フルーツポンチ	焼き豚 ベーコン えび	牛乳	にんじん 鶏ねぎ グリーンアスパラガス	たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ もも ナタデココ みかん パイナップル	米 砂糖 麦	オリーブ油 ごま油	
21	月	ごはん ごまこんぶ		ししゃもフライ いそかあえ しめじのみそ汁	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも のり こんぶ	こまつな 鶏ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま	
22	火	ミルクパン		焼きそば ナムル バナナ	豚肉 かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり バナナ たまねぎ	パン 中華めん 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	
23	水	ひじきごはん		五目やさいいため すまし汁 ヨーグルト (中のみ)	鶏肉 豚肉 油あげ かまぼこ	牛乳 ひじき ヨーグルト (中)	にんじん チンゲンサイ 鶏ねぎ	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく	オリーブ油	
24	木	カレーライス		まめサラダ ワッフル	豚肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ごま油
25	金	ごはん		マーボー豆腐 ほうれん草のツナあえ シークワーサーゼリー	ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 鶏ねぎ にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぷん	オリーブ油 ごま油	

ちさんちしょう
地産地消



かみかみ
メニュー



ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
地産地消



ふるさと再発見
週間



ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
地産地消



※ 今月から給食に使用する油はすべてオリーブ油になります。 ※

28	月	中華どんぶり	昆布あえ オレンジ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	きゅうり オレンジ	米 麦 でんぷん	オリーブ油 ごま油
29	火	あげパン	花野菜サラダ ポトフ りんごとカルピスのゼリー	ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ		パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油
30	水	えんどうごはん	さばの塩焼き 切り干し大根のふくめに ふのみそ汁	さば 油揚げ みそ てんぷら	牛乳 のり	寒ねぎ えんどう豆	切り干し大根 えのきだけ たまねぎ		米 砂糖 ふ	オリーブ油
31	木	ごはん	牛肉と大豆のなかよしに パンサンサー プリンアラモード	牛肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう もやし		米 はるさめ 砂糖 こんにゃく	オリーブ油 ごま油



香川県の地産地消のイメージキャラクター
「讃太(さんた)くん」です。香川県・小豆島の産物使用は太字で表記しています。

献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。