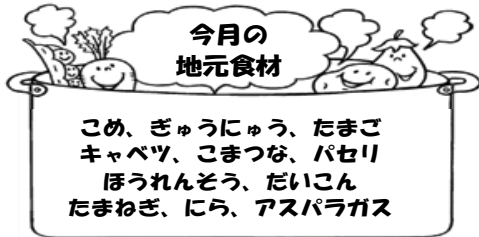




5月給食だより



2024年
雲南市加茂給食センター



今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまご
キャベツ、こまつな、パセリ
ほうれんそう、だいこん
たまねぎ、にら、アスパラガス

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
6		7		8		9		10	
		むぎごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのスパナ炒め きゃべつの梅かつおあえ 豆腐となめこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 520 小 649 中 856		むぎごはん 牛乳 スパイシーチキン グリーンサラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 540 小 670 中 848		むぎごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 やまぶきあえ 高野豆腐入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 524 小 654 中 828		憲法記念日 	
13		14		15		16		17	
むぎごはん 牛乳 あかうまいきゅう 赤魚西京漬け キャベツの酢のもの けんちん汁 冷凍みかん エネルギー (kcal) 幼 503 小 609 中 749		むぎごはん 牛乳 親子どんぶり(具) ぶどう豆 あおなとコーンの和え物 エネルギー (kcal) 幼 495 小 625 中 761		むぎごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしソース いそか和え たけのこのみそ煮 エネルギー (kcal) 幼 562 小 620 中 894		ラーメンの麺 牛乳 チャンポンめんのスープ 揚げギョーザ ほうれん草ともやしのナム エネルギー (kcal) 幼 475 小 607 中 815		雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 ホキのお茶風味揚げ アスパラとツナの和え物 おいしい大作戦みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 524 小 648 中 848	
20		21		22		23		24	
むぎごはん 牛乳 さばの味噌煮 しお 塩こんぶあえ 肉団子入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 523 小 611 中 781		コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ コーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 486 小 620 中 732		むぎごはん 牛乳 とりにくたま 鶏肉の玉ねぎソース りっちゃんサラダ カレースープ エネルギー (kcal) 幼 508 小 635 中 802		むぎごはん 牛乳 あじの香味焼き 納豆あえ 新たまのみそ汁 りんごのタルト エネルギー (kcal) 幼 579 小 682 中 840		むぎごはん 牛乳 とりのから揚げ ほだいこん 干し大根のコールスロー コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 537 小 667 中 869	
27		28		29		30		31	
むぎごはん 牛乳 ポークカレーライス トマトオムレツ ふくじんづ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 545 小 656 中 816		むぎごはん 牛乳 じゃがいもと鶏の揚げ煮 ごまあえ なめこ汁 エネルギー (kcal) 幼 505 小 633 中 799		むぎごはん 牛乳 さけ 鮭のピリ辛焼き さんしよく 三色おひたし わかめと豆腐のみそ汁 青りんごゼリー エネルギー (kcal) 幼 551 小 666 中 826		スパゲッティミートソース スパゲッティミートソース(具) うの花コロッケ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 531 小 646 中 851		むぎごはん 牛乳 ぶたにくたま 豚肉と玉ねぎの味噌炒め じゃこ昆布和え 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 484 小 603 中 800	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。



給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを考えてみましょう。

「ありがとう」の気持ちが伝わるような 食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。



雲南☆まいもんの日



17日「ホキのお茶風味揚げ」「アスパラとツナの和え物」

新茶の季節がやってきました。この時期のお茶の葉は

うまみが多くやわらかいので、そのまま食べてもおいしいです。

17日の「ホキのお茶風味揚げ」は、加茂町 砂子原の粉茶を

衣にまぜて、お茶の香りのあげものをお届けします。

また、和え物には三代原で育てておられるアスパラを使います。

加茂町の旬の食材を味わってくださいね。

令和6年度 5月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

日	献立	赤 (体をつくるもとになるもの)		黄 (エネルギーのもとになるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (水)	むぎごはん さわらのレモンオイル焼き ひじきとツチのサラダ ABCスープ	さわら ツチフレーク あさり チキンスープ コンソメ	芽ひじき	米 麦 マカロニ	レモンペッパー焼オイル ノンエッグマヨネーズ ごま	人参	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ キャベツ セロリー
2 (木)	わかめごはん てり焼きハンバーグ アスパラのごまマヨあえ 茗竹汁 かしわもち	わかめごはん FMハンバーグ チキンささみ 豆腐 うす切りかまぼこ だしかつお	わかめ 煮干しだし	米 麦 三温糖 片栗粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草 アスパラ	玉ねぎ キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ
7 (火)	むぎごはん 豚肉と厚揚げのスタミナ炒め きゃべつの梅かつおあえ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 ミニ絹厚揚げ みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	米 麦 三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 切干大根 梅 しめじ
8 (水)	むぎごはん スパイシーチキン グリーンサラダ お豆のポタージュ	鶏肉 ツナフレーク 鶏肉 ミックスビーンズ 白たま コンソメ 豆乳		米 麦 カレー粉 三温糖 シチュールウ 片栗粉	オリーブ油 油	小松菜 アスパラ 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 えだまめ
9 (木)	むぎごはん かつおの揚げ煮 やまぶきあえ 高野豆腐入りみそ汁	かつお いりたまご 高野豆腐 みそ	煮干しだし	米 麦 片栗粉 米粉 三温糖	揚げ油 ごま	ほうれん草 人参 人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ
10 (金)	むぎごはん 酢豚 ほうれん草ともやしのナム はるさめスープ	豚肉 カットレバー ミニ鶏粉付 チキンささみ 豆腐		米 麦 片栗粉 三温糖 トマトケチャップ 中華スープ 三温糖 中華スープ 清湯スープ はるさめ	ごま油 ごま油	人参 ビーマン ほうれん草 人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし 玉ねぎ 干し椎茸
13 (月)	むぎごはん 赤魚西京漬 キャベツの酢の物 けんちん汁 冷凍みかん	赤魚西京漬 糸かまぼこ 鶏肉 豆腐 だしかつお	わかめ	米 麦 三温糖 じゃがいも		小松菜 人参 人参	キャベツ ごぼう ごんにやく 玉ねぎ 冷凍みかん
14 (火)	むぎごはん 親子どんぶり(具) ぶどう豆 青菜とコーンの和え物	鶏肉 たまご だしかつお 大豆 チキンささみ		米 麦 三温糖 三温糖 三温糖	ごま油	人参 小松菜 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸 干しぶどう キャベツ コーン
15 (水)	むぎごはん 豆腐ハンバーグのおろしソース いそか和え たけのこのみそ煮	FM豆腐バーグ だしかつお かつおぶし 豚肉 さつまいも だしかつお みそ	もみのり	米 麦 片栗粉		小松菜 人参 人参	大根 キャベツ もやし たけのこ ごんにやく ごぼう しいたけ いんげん
16 (木)	ラーメンの麺 チャンポンめんのスープ 揚げギョーザ ほうれん草ともやしのナム	豚肉 なんと 豆乳 チキンスープ スクールランチ餃子 糸かまぼこ		中華麺 清湯スープ オイスターソース (カキエキス) 三温糖	ごま油 揚げ油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜 ほうれん草 人参	キャベツ きくらげ もやし コーン もやし キャベツ
17 (金)	むぎごはん ホキのお茶風味揚げ アスパラどりの和え物 おいしい大作戦みそ汁	ホキ ツナフレーク 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	米 麦 片栗粉	揚げ油	和風たまねぎドレッシング ブロッコリー ほうれん草 人参 フォーカ	煎茶 切干大根 玉ねぎ キャベツ
20 (月)	むぎごはん さばの味噌煮 塩こんぶあえ 肉団子入りみそ汁	サバ味噌煮 鶏肉団子 みそ	塩ふき昆布 煮干しだし	米 麦		小松菜 人参 人参 根深ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 大根
21 (火)	コッペパン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ コーンポタージュ	コッペパン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ ツナフレーク 鶏肉 コンソメ チキンスープ 豆乳	芽ひじき 角切チーズ	コッペパン ブルーベリージャム 三温糖	揚げ油 オリーブ油 油		揚げ油 ブロッコリー 人参 人参 パセリ
22 (水)	むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース りっちゃんのサラダ カレースープ	鶏肉 チキンハム かつおぶし カットベーコン チキンスープ コンソメ	すき昆布	米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖 じゃがいも カレー粉	油 油		玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー
23 (木)	むぎごはん あじの香味焼き 納豆あえ 新たまのみそ汁 りんごのタルト	あじ 納豆 みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	米 麦 三温糖 三温糖 じゃがいも お米deりんごタルト	ごま油 ごま	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ
24 (金)	むぎごはん とりのから揚げ 干し大根のコールースロー コンソメスープ	鶏肉 チキンハム カットベーコン コンソメ		米 麦 片栗粉 カレー粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	人参 人参 パセリ	きゅうり キャベツ 切干大根 りんご 玉ねぎ
27 (月)	むぎごはん ポークカレーライス トマトオムレツ 福神漬あえ	豚肉 大豆 トマトオムレツ 福神漬あえ		じゃがいも クラスターソースAFF カレールー	油 ごま	人参 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく アップルソース キャベツ 福神漬
28 (火)	むぎごはん じゃがいもと鶏の揚げ煮 ごまあえ なめこ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	米 麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 ごま ごま	小松菜 人参 人参 ねぎ	キャベツ なめこ 玉ねぎ
29 (水)	むぎごはん 鮭のピリ辛焼き 三色おひたし わかめと豆腐のみそ汁 青りんごゼリー	さけ トウバンジャン 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	米 麦 三温糖 じゃがいも 青りんごゼリー	ごま ごま油	ねぎ ほうれん草 人参 人参 ねぎ	にんにく しょうが アップルソース キャベツ もやし 玉ねぎ
30 (木)	スパゲッティミートソース (麺) スパゲッティミートソース (具) うの花コロッケ ブロッコリーのマリネ	豚肉 牛肉 大豆 コンソメ うの花コロッケ チキンささみ	芽ひじき	スパゲッティ スパゲッティ 三温糖 米粉 トマトケチャップ 中華ソースAFF 三温糖 米粉	油 揚げ油 オリーブ油	人参 トマトピューレ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ えりんぎ にんにく グリンピース キャベツ コーン レモン果汁
31 (金)	むぎごはん 豚肉と玉ねぎの味噌炒め じゃこ昆布和え 鶏ごぼう汁	豚肉 みそ 鶏肉団子	煮干しだし	米 麦 三温糖	油	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 ごんにやく 大根 ごぼう 白菜