

平成30年5月分 学校給食予定献立表

笠岡市学校給食センター

日付	献立名	おもな材料			備考			
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
		体をつくるものになる	体の調子をととのえるものになる	エネルギーのものになる				
1 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おかかあえ みそ汁	牛乳 かつお節 みそ	豚肉 豆腐	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうが こまつな だいこん ねぎ	米		
2 (水)	《端午の節句の行事食》 ちらしずし 牛乳 たちうおのから揚げ すまし汁	牛乳 卵 たちうお わかめ	あなご えび 豆腐 かまぼこ	さやいんげん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ	米 米粉 油	砂糖 でん粉	
7 (月)	チキンカレー 牛乳 ごぼうサラダ お祝いケーキ	牛乳 脱脂粉乳	若鶏肉 ツナ	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ とうもろこし	にんじん にんにく りんご きゅうり ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦 バター ごま ケーキ	
8 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきと大豆の煮もの 春キャベツのみそ汁	牛乳 若鶏肉 ひじき 油あげ	ししゃも 大豆 さつまあげ みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ ねぎ	れんこん キャベツ えのきたけ	米 砂糖	こんにやく じゃがいも	
9 (水)	《今井小学校希望献立》 バターパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ そえ野菜 コンソメスープ	牛乳 ベーコン	若鶏肉	しょうが アスパラガス たまねぎ キャベツ パセリ	にんにく だいこん にんじん しめじ	バターパン 油	でん粉 じゃがいも	
10 (木)	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 梅かつおあえ 甘夏かん	牛乳 厚あげ	若鶏肉 かつお節	れんこん だいこん さやいんげん こまつな 梅	たけのこ にんじん もやし キャベツ あまなつかん	米 じゃがいも	こんにやく 砂糖	
11 (金)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい バンサンスウ わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	しゅうまい 豆腐 かまぼこ	きゅうり にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	はるさめ ごま油	
14 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉	牛肉	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	にんにく たけのこ はくさい しめじ ねぎ	米 ごま油 杏仁豆腐	砂糖 はるさめ	
15 (火)	ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き ごま酢あえ にらたま汁	牛乳 かまぼこ 卵	若鶏肉 豆腐	しょうが にんじん えのきたけ にら	きゅうり もやし たまねぎ	米 ごま	砂糖 でん粉	
16 (水)	海鮮みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き 中華あえ	牛乳 いか わかめ ハム	豚肉 えび みそ	しょうが にんじん メンマ きゅうり	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華めん 油	はるまき	
17 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き カリポリあえ	牛乳 豆腐	牛肉	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	にんじん はくさい きゅうり	米 こんにやく	砂糖 やきふ	
18 (金)	ごはん 牛乳 あじの南部焼き 塩昆布あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 こんぶ みそ	あじ 厚あげ	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	にんじん ほうれんそう えのきたけ	米 砂糖	ごま じゃがいも	
21 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが しらすあえ 冷凍みかん	牛乳 がんもどき	豚肉 しらす干し	たまねぎ さやいんげん こまつな みかん	にんじん キャベツ もやし	米 こんにやく	じゃがいも 砂糖	
22 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のチャンプルー だいこんの中華あえ	牛乳 豆腐	豚肉 みそ	にんじん もやし だいこん	たまねぎ にら きゅうり	米 ごま油	砂糖 ラー油	
23 (水)	パン 牛乳 ささみフライ 野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	鶏肉	キャベツ アスパラガス にんじん トマト	きゅうり たまねぎ セロリ グリーンピース	パン 黒砂糖 油 マカロニ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	
24 (木)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごまあえ 干しプルーン (中)	牛乳 高野豆腐 かまぼこ	えび 若鶏肉 卵	たまねぎ しめじ さやいんげん はくさい	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし プルーン (中)	米 砂糖	じゃがいも ごま	
25 (金)	麦ごはん 牛乳 いかの煮つけ れんこんの梅肉あえ 豚汁	牛乳 かつお節 油あげ	いか 豚肉 みそ	れんこん にんじん しょうが ごぼう	こまつな 梅 だいこん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	麦 でん粉 こんにやく	
28 (月)	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ ミニオレンジゼリー	牛乳 ベーコン	豚肉	はくさい たまねぎ チンゲンサイ	キムチ もやし にんじん	米 ごま油 ミニオレンジゼリー	麦 ワンタン	
29 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 あおさ さつまあげ 豆腐	ちくわ 若鶏肉 わかめ かまぼこ	ごぼう たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	米 油 砂糖	小麦粉 ごま油 ごま	
30 (水)	肉うどん 牛乳 ちぐさあえ オレンジ	牛乳 油あげ いか	牛肉 わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	にんじん しめじ キャベツ こまつな オレンジ	うどん ごま	砂糖	
31 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 五目ビーフン	牛乳 えび うずら卵 きくらげ	豚肉 いか ベーコン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	はくさい にんじん ねぎ にら	米 ビーフン	ごま油	

※今年度より、栄養価の充足のため、中学校のみの添加物をつけることがあります。
中学校のみのものには、献立名に「(中)」をつけています。



アスパラガス



ヨーロッパでは、アスパラガスが^{でまわ}ると、春の訪れだと言われます。みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスは、ゆでたり油で揚げたりすると緑色が鮮やかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買ひ、早めに食べることが大切です。給食では、9日「添え野菜」と23日「野菜サラダ」に使用します。

◎地産地消について
笠岡産の他に、岡山県産のものも使用するようにしています。
笠岡産のものは、米、牛乳(40%)、みそ(25日)です。

