



5月 学校給食 献立予定表

令和6年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
1 (水)	中華丼 切りぼし大根のハリハリ漬け はちみつレモンゼリー	○	ぶたにく なると いか ★えび いとがまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい グリンピース きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら はちみつレモンゼリー
🍴 こどもの日 給食 🍴					
2 (木)	たけのごはん かつおフライ やさしい磯香あえ 宛かまぼこのすまし汁 こどもの日デザート	○	あぶらあげ ほしちりめん かつお やきのり こんぶ かつおぶし かまぼこ	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ みつば	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こめあぶら ★こむぎこ ★パンこ りんごゼリー とうもろこしゼリー サイダーゼリー
7 (火)	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ 大根とかまぼこのサラダ 豆乳ドーナツ	○	ぶたにく なると わかめ とりにく ぶたにく まぐろ かまぼこ	しょうが にんにく にんじん もやし メンマ ねぎ キャベツ にら にんにく だいこん きゅうり たまねぎ コーン	★むしちゅうかめん こめあぶら ★しょうゆラーメンスープのもと こめあぶら ごまあぶら ★パンこ ★こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ★とうもろこしドーナツ
9 (木)	ミルクパン ホキのピザソース焼き 野菜サラダ じゃがいものスープ	○	ホキ ★チーズ とりにく	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン だいこん たまねぎ にんじん こまつな	★ミルクパン こめあぶら さとう こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも
10 (金)	ゆかりごはん メバルの昆布しょうゆ焼き 野菜のごまマヨネーズあえ 厚揚げのみそ汁 あおりんごゼリー	○	メバル とうろこんぶ スルメイカ ツナ にぼし あつあげ みそ	ゆかりごはんのもと きゅうり れんこん キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ きょうかまい ノンエッグマヨネーズ ごま あおりんごゼリー
13 (月)	麦ごはん いかのごまみそがらめ ひじきのサラダ みそけんちん汁	○	いか みそ ひじき だいず にぼし とうふ みそ	しょうが コーン きゅうり にんじん れんこん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう ごま さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら
14 (火)	ドックパン 焼きウインナー 焼きそば入りやさしいソテー あざりとチンゲンサイのスープ	○	★ドックようウインナー ぶたにく あざり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ ねぎ	★こどもパン ★やきそばめん こめあぶら
15 (水)	ポークカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	○	ぶたにく ★ロースハム ★ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールウ コールスロートレッシング
16 (木)	きなこ揚げパン じゃがいもの粒マスタードソテー ワンタンスープ いちごゼリー	○	きなこ ★ベーコン ぶたにく なると	たまねぎ アスパラガス にんじん きくらげ はくさい もやし にら ねぎ	★コッペパン こめあぶら さとう ★マーガリン オリーブオイル じゃがいも ごまあぶら ★ワンタン いちごゼリー
* 食育の日 給食 *					
17 (金)	麦ごはん 鯉の塩焼き ヤングコーンのおかかあえ 青菜のみそ汁 シュークリームいちご	○	さけ かつおぶし にぼし みそ	もやし キャベツ ほうれんそう ヤングコーン きゅうり たまねぎ しめじ はくさい ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ★シュークリームいちご
20 (月)	そぼろコーン丼 野菜のおかかあえ もずくのすまし汁	○	とりにく かつおぶし かつおぶし とうふ もずく	しょうが にんにく たまねぎ コーン えだまめ ほうれんそう はくさい にんじん もやし えのきたけ みずな	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さとう ごまあぶら
21 (火)	ほうとう チーズはんぺんフライ 切りぼし大根とベーコンの炒め煮 焼きプリンタルト	○	ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ はんぺん ★チーズ ★たまご ★ベーコン	ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ にんじん きりぼしだいこん えだまめ	こめあぶら こめごぼとう こめあぶら ★こむぎこ ★パンこ こめあぶら じゃがいも さとう ★やきプリンタルト
22 (水)	ポークストロガノフ 野菜いっぱいサラダ ぶどうゼリー	○	ぶたにく ★なまクリーム いとがまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム おろしりんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり だいこん あかパプリカ きパプリカ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ★デミグラスソース ★ハヤシルウ たまねぎドレッシング ぶどうゼリー
23 (木)	シュガートースト ブロッコリーサラダ コーンポタージュ ベビーパイン	○	かまぼこ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ コーン パセリ ベビーパイン	★しょくパン アレルギーようマーガリン さとう わふうドレッシング アレルギーようマーガリン ★コーンクリーム
24 (金)	わかめごはん とり肉のからあげ はるさめサラダ キャベツのみそ汁	○	わかめごはんのもと とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんにく きゅうり きくらげ にんじん だいこん しめじ キャベツ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ こめあぶら さとう ごま
27 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 いかのごま塩焼き やさしい塩昆布あえ	○	ぶたにく みそ いか しおこんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ★マーボー豆腐のもと さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら
28 (火)	ピタパン 野菜コロッケ スパイシーソテー ミネストローネ	○		にんじん たまねぎ コーン いんげん ウインナー エリンギ あかパプリカ カリフラワー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト	★ピタパン こめあぶら ★こむぎこ ★パンこ こめあぶら アレルギーようマーガリン じゃがいも ★マカロニ
29 (水)	麦ごはん とり肉の照り焼き 五目きんぴら 豆乳汁	○	とりにく さつまあげ だいず にぼし あぶらあげ みそ とうもろこし	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ あさつき こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら さとう じゃがいも
30 (木)	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごまあえ ミニたいやき	○	とりにく かつおぶし あぶらあげ ちくわ あおさ	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし	★ゆでうどん こめあぶら こめあぶら ★こむぎこ さとう ごま ★ミニたいやき
31 (金)	麦ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 野菜のたくあんあえ なめこ汁 まるやかプリン	○	ぶたにく かつおぶし にぼし とうふ みそ	しょうが グリンピース たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ ★まるやかプリン

*アレルギー物質対応食品(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。