



5月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 小学校

令和6年度 南アルプス市立南部学校給食センター

日・曜日	こんだてめい	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)	そぼろパン チキンのバジルやきトマトソースがけ イタリアンサラダ ポテトとウィンナーのチャウダー	○	とりにく まぐろのみず ウィンナー★ぎゅうにゅう★だっしふんにゅう★なまクリーム	しょうが にんにく バジル たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん きパプリカ にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし えだまめ	★パン オリーブオイル こめあぶら さとう ドレッシング こめあぶら ★ホワイトルウ ジャがいも
こどもの日給食					
2 (木)	ごもくごはん かつおフライ やさしいごまあえ わかたけじる こどものひゼリー	○	ぶたにく あぶらあげ かつお ★かにかまぼこ かつおぶし とうふ わかめ だいず	にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ メロン	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら ★パンこ ★こむぎこ さとう ごま
7 (火)	カレーライス おんやさい フルーツジュレ	○	ぶたにく ★だっしふんにゅう ★こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ とうもろこし みかん パインアップル アセロラかじゅう	こめ むぎ こめあぶら ★カレールウ ジャがいも ★ドレッシング ナタデココ
9 (木)	むぎごはん とりにくのかんこくふうてりやき はるさめサラダ みそちゅうかスープ	○	とりにく ハム ★たまご ぶたにく わかめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし もやし ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま かたくりこ こめあぶら はるさめ さとう こめあぶら こめあぶら
10 (金)	こくとうパン しろみざかなのマヨたまやき パンネのケチャップソテー ジュリアンヌスープ オレンジ	○	しらいとだら ★たまご ★チーズ ベーコン いとかまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな オレンジ	★パン ★マヨネーズ オリーブオイル ★パンネ
13 (月)	ぶたキムチどん パンパンジーサラダ チンゲンサイのスープ あおりんごゼリー	○	ぶたにく とりにく とうふ なると	しょうが にんにく ★はくさいキムチ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん チンゲンサイ りんご	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごま こめあぶら ★ドレッシング さとう
14 (火)	きびごはん さばのごまだれやき くきわかめのあえもの ぐだくさんじる	○	さば みそ くきわかめ ★かまぼこ にほし ぶたにく みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ きび ごま さとう ★ドレッシング こんにゃく ジャがいも
15 (水)	セルフメンチカツバーガー ひよこまめのサラダ ポトフ	○	とりにく きゅうりにく ぶたにく ひよこまめ ウィンナー	たまねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー きゅうり あかパプリカ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	★パン こめあぶら ★パンこ ★こむぎこ さとう ドレッシング ジャがいも
16 (木)	むぎごはん とりにくのだつたあげ きりほしだいこんのいために もやしとにらみそしる みしょうかん	○	とりにく さつまあげ にほし ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん しいたけ さやいんげん もやし にんじん ねぎ にら みしょうかん	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう ごま こめあぶら
* 食育の日 *					
17 (金)	カレーピラフ フライドポテト ヤングコーンいりはなやさいサラダ キャベツのスープ	○	ぶたにく ハム ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし あかパプリカ ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり ヤングコーン にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ むぎ こめあぶら やさいカレールウ ジャがいも こめあぶら ドレッシング
20 (月)	しらすたまごチャーハン もやしのちゅうかサラダ はるさめとにくだんごのスープ レモンソーダゼリー	○	なると しらすほし ★たまご ちくわ とりにく	しょうが たまねぎ えだまめ もやし きゅうり にんじん きくらげ にんじん しめじ こまつな ねぎ レモンかじゅう りんごかじゅう	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら ★ドレッシング はるさめ かたくりこ ★パンこ さとう
21 (火)	むぎごはん ほっけのしおやき ちくぜんに ほうれんそうのみそしる れいとうみかん	○	ほっけ とりにく にほし あぶらあげ とうふ みそ	こぼろ こんにゃく たけのこ れんこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう みかん	こめ むぎ こめあぶら さとう
22 (水)	こどもパン とりにくのコーンフレークやき ミックスサラダ ミネストローネ	○	とりにく ★こなチーズ こんぶ ハム ウィンナー ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ★こなチーズ	にんにく しょうが レモン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	★パン ★マヨネーズ コーンフレーク あぶら ★ドレッシング オリーブオイル ジャがいも
23 (木)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ごしきあえ こんさいのみそしる	○	ぶたにく いとかまぼこ にほし あぶらあげ みそ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ ★たくあん ごぼう だいこん にんじん こまつな	こめ むぎ ごま ジャがいも
24 (金)	タンタンうどん チーズはんぺんフライ キャベツサラダ カスタードワッフル	○	ぶたにく みそ はんぺん ★チーズ わかめ つのまた かんてん くきわかめ ★たまご ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし きくらげ	★うどん こめあぶら ごま こめあぶら こめあぶら ★パンこ ★こむぎこ ★ドレッシング さとう ★こむぎこ あぶら
27 (月)	ピタパン タンドリーチキン マカロニサラダ えびボールスープ とうにゅうパンナコッタ	○	とりにく ★ヨーグルト ハム ★えびボール とうにゅう	にんにく しょうが レモン キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ はくさい ほうれんそう いちご りんご	★ピタパン ★マカロニ ★ドレッシング ★マヨネーズ さとう
28 (火)	むぎごはん いかフライ ゆずかつおドレッシングあえ さわにわん れいとうパインアップル	○	いか ★かにかまぼこ ぶたにく かつおぶし	もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ パインアップル	こめ むぎ ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら ★ドレッシング こめあぶら かたくりこ さとう
29 (水)	しょくパン みかんジャム ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ	○	ぶたにく きゅうりにく ★たまご ウィンナー	たまねぎ グリンピース にんじん とうもろこし にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん あかビーマン たまねぎ にんじん とうもろこし	★パン みかんジャム ★パンこ さとう ★ドレッシング ジャがいも
30 (木)	むぎごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ ちゅうかたまごスープ あんにとらふ	○	とりにく わかめ かんてん とうふ ★たまご ★にゅう たいず	しょうが にんにく サニーレタス レタス きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし とうみょう	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう ごま ★ドレッシング かたくりこ さとう
31 (金)	わかめごはん かますのさいきょうやき ごぼうサラダ キャベツとあつあげのみそしる	○	わかめ みなみかこかます さいきょうみそ とりにく にほし あつあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし にんじん しめじ キャベツ ねぎ	こめ むぎ ごま ★マヨネーズ ★ドレッシング

*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。