



5月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成30年5月1日発行

日曜日	献立名			牛乳	黄 からだを動かす ねつや力になる	赤 血や肉、骨や 歯になるもの	緑 からだの調 子を整える	エネルギー たんぱく kcal	23 ・水	鶏そぼろごはん (麦ごはん)	大豆と小煮干の 揚げ煮 ふしめん汁 ヨーグルト	さとう こめ おおむぎ でんぶん ふしめん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず あぶらあげ なた いりこ ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが エリンギ たまねぎ	781 31.0
	主食	おも 主なおかず	そ 副えのおかずなど												
1・火	スパゲティボンゴレ (ミルクパンがつきます)	ひじきサラダ 抹茶きな粉 ピーズ	パン スパゲティ さとう あぶら ごま ドレッシング でんぶん	ぎゅうにゅう あさり ベーコン だいず きなこ チーズ ひじき	パセリ トマト にんじん たまねぎ エリンギ にんにく もやし ごぼう きゅうり とうもろこし	709 28.1	24 ・木	ごはん	ししゃもの 三色揚げ	野菜のしそあえ きんぴらごぼう 味付けのり	こめ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご てんぷら あぶらあげ ししゃも あおのり のり	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ ごぼう たけのこ	703 26.7	
2・水	麦ごはん	さわらの塩焼き	たけのこの おかか煮 じゃがいもの しそあえ かしわもち	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも こめ さとう	ぎゅうにゅう さわら てんぷら かつおぶし	708 29.1	25 ・金	レーズン パン	ミネストローネ	ジャーマン ポテト バナナ	パン マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ソーセージ	にんじん トマト パセリ レーズン たまねぎ キャベツ セロリー にんにく エリンギ とうもろこし パナナ	709 20.6	
7・月	麦ごはん	照り焼きチキン	ひじきと がんものうま煮 ゆで野菜	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ひじき	624 27.7	28 ・月	麦ごはん	さばの七味焼き	野菜の カラフルあえ 高野豆腐の 卵とじ	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ たまご なた	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	682 30.4	
8・火	たけのこ ごはん	昆布の天ぷら	ミニトマト じゃがいもの みそ汁 いちごのアイス	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも アイス あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず たまご みそ こんぶ	693 23.2	29 ・火	鶏ごぼう ごはん	白身魚の レモンソースかけ	ミニトマト 茎わかめの スープ	こめ こんにやく でんぶん しょうりんこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーサ わかめ ベーコン	にんじん ねぎ しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ もやし たけのこ ★ミニトマト	600 26.4	
9・水	麦ごはん	ねぶとの から揚げ	野菜の ごま酢あえ けんちん汁	こめ おおむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ねぶと ちくわ とうふ あぶらあげ	623 24.2	30 ・水	麦ごはん	えびとグリーンピースの かき揚げ	ツナと野菜の 辛子ごまあえ 豆腐ともずくの みそ汁	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう むきえび たまご まぐろ とうふ あぶらあげ みそ もずく	にんじん チンゲンサイ ねぎ グリンピース とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	707 25.7	
10・木	(多小)(豊小)(四小) えんどうごはん (幼)(白小)(中) ごはん	さばの 香味ソースかけ	ゆで野菜 若竹汁 ふりかけ (幼・白小・中)	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	623 26.7	31 ・木	ナン	ポークカレー	元気サラダ 小夏	パン じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら バター ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム かつおぶし だっしふんにゅう チーズ わかめ こんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし こなつ	601 25.3	
11・金	コッペパン	じゃがいもの カレー煮	きのこ豆腐の 卵ソテー 甘夏かん 大豆チョコバター	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ベーコン とうふ たまご だいず バター	665 25.8	<p>… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。 ★印は多度津町内産の食材です。 ※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。</p>								
14・月	麦ごはん	鶏肉と豆腐の チリソース煮	野菜の しらすあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく しらすぼし	625 27.3	15・火	黒糖パン	ポークピーズ	ごぼうサラダ みしょうかん	パン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ちくわ なまクリーム	にんじん パセリ トマト たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし みしょうかん	602 23.8	
16・水	麦ごはん	ちくわの 新茶揚げ	そら豆の甘煮 春雨の 中華風ソテー のりの佃煮	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ たまご やきぶた のり	662 23.1	17・木	(多小)(豊小)(四小) ごはん (幼)(白小)(中) えんどうごはん	すずきの 甘酢あんかけ	ゆで野菜 大師汁 ふりかけ (多小・豊小・四小)	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう すずき あぶらあげ だいず みそ	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	685 27.8	
18・金	米粉パン	チーズ入り お好み焼き	春雨入り 中華スープ 甘夏かん とんかつソース	パン こめ こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし ベーコン うずらたまご チーズ あおのり	665 29.7	21・月	麦ごはん	八宝菜	パンサンスー なめたけ	こめ おおむぎ はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ハム	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ きゅうり キャベツ えのきたけ	639 23.2	
22・火	シーフード ピラフ	鶏肉の ガーリック焼き	ミニトマト グリーン ポタージュ 冷凍パイン	こめ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう あさり むきえび いか ベーコン とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	640 27.5	<p>5月 18日(金)の献立 チーズ入りお好み焼き</p> <p>給食のお好み焼きは、具たくさんで野菜のうま味がたっぷりの人気メニューです。 チーズを加えることでコクが出るので、まろやかで子どもたちが食べやすい味になります。 連休中に親子でぜひ挑戦してみてください！</p> <p>【材料 4~5人分】 卵 …1個 小麦粉 …100g 水(固さを見て足す) …150ml キャベツ(みじん切り) …1/4個 にんじん() …1/4個 たまねぎ() …1/4個 紅しょうが() …大さじ1 ピザ用カットチーズ …50g</p> <p>★ 【作り方】 ① フライパンに油を敷き、豚肉と調味料(★)を入れて炒め、冷ましておく。 ② ボールに小麦粉、卵、水を入れて、よく混ぜ合わせる。 ③ ②に具材(☆)を入れて、さらに混ぜる。 ④ 油を敷いたフライパンに③の1人分を流し入れ、上に①の豚肉1人分を乗せて焼く。 ⑤ ひっくり返して裏面も同様に焼く。 ⑥ お好みでソース・青のり粉・かつお節をのせて、できあがり。</p>								

… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。
★印は多度津町内産の食材です。
※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。

5月
18日(金)の献立
チーズ入りお好み焼き

給食のお好み焼きは、具たくさんで野菜のうま味がたっぷりの人気メニューです。
チーズを加えることでコクが出るので、まろやかで子どもたちが食べやすい味になります。
連休中に親子でぜひ挑戦してみてください！

【材料 4~5人分】
卵 …1個
小麦粉 …100g
水(固さを見て足す) …150ml
キャベツ(みじん切り) …1/4個
にんじん() …1/4個
たまねぎ() …1/4個
紅しょうが() …大さじ1
ピザ用カットチーズ …50g

★ 【作り方】
① フライパンに油を敷き、豚肉と調味料(★)を入れて炒め、冷ましておく。
② ボールに小麦粉、卵、水を入れて、よく混ぜ合わせる。
③ ②に具材(☆)を入れて、さらに混ぜる。
④ 油を敷いたフライパンに③の1人分を流し入れ、上に①の豚肉1人分を乗せて焼く。
⑤ ひっくり返して裏面も同様に焼く。
⑥ お好みでソース・青のり粉・かつお節をのせて、できあがり。

