



5月 学校給食こんだて表



新緑の美しい、さわやかな季節となりました。新しい生活にも慣れてきた頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークがあり、生活リズムも乱れがちになるかもしれません。学校で元気に活動するために、早寝早起きをして、ゆとりをもって朝ごはんが食べられるように、生活リズムを整えましょう。

～正しい食事のマナーでたのしく食べよう～

正しいマナーを身につけることは、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他の人と一緒に食事をする時に、嫌な思いをさせないためでもあります。基本的な食事のマナーを身につけて、みんなで守ることで、楽しく食事をすることができます。

(1)食事の前には
ていねいに手を洗う。



(2)食器は正しい位置に
置く。



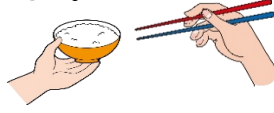
(3)「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつをする。



(4)よい姿勢で食べる。



(5)はしや食器を正しく
もつ。



1日(月)	端午の節句献立 2日(火) 八十八夜	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ビビンバの具 チンゲン菜のナムル わかめスープ 麦ごはん	たけのこの土佐煮 ちくわのまっ茶磯辺け かしわもち 親子うどんの汁 うどん	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごしきあ 五色和え わかめ汁 若竹みそ汁 二色そばろごはんの具 麦ごはん	パテトサラダ(マ) まっ茶きなこ豆 カレーうどんの汁 うどん	肉じゃが 豆腐田楽 春のかすみ汁 菜めし	キャベツのソテー コーン シチュー さつき蒸しパン 黒パン	ヨーグルト かつおのさらさ揚げ けんちん汁 五目ごぼうごはん
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 食育の日
ツナサラダ(ド) 福神漬け ポークカレー 麦ごはん	グリーンポテト 春野菜のキッシュ トマトソース ソフト麺	お茶ふりかけ 焼き肉(野菜ぞえ) 春野菜のみそ汁 白ごはん	チョコクリーム 海藻サラダ(ド) えびフリッター ミネストローネスープ 食パン	パインゼリー さわらの照り焼き 沢煮椀 きんぎょめし
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金) 海津市
キャベツのゆかりあえ 大豆と小魚のごまがらめ 親子丼の具 麦ごはん	杏仁フルーツ チンジャオロース とんこつラーメンの汁 中華麺	きんぴらごぼう さけのみそマヨネーズ焼き 味付けのり 五目かきたま汁 白ごはん	グリーンサラダ(ド) 青のりポテト キーマカレー ナン	ひとくちチーズ 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツとポテトのスープ 海津市チトマトごはん
29日(月)	30日(火)	31日(水)	家庭科の学習で給食のメニューを考えました！ 6年 家庭科「一食分の献立を考えよう」 (昨年度考案) 18日(木) 野菜たっぷりいろどりメニュー 23日(火) みんな大好き中華給食	
オレンジ 酢豚 ワンタンスープ 麦ごはん	フルーツゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	ほうれん草ともやしのおひたし アジの南蛮漬け さつま汁 白ごはん		

令和5年度 5月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

	1(月)	2(火)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)	
献立	牛乳 麦ごはん ビビンバの具 チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳 うどん 親子うどんの汁 ちくわのまっ茶磯辺揚げ たけのこの土佐煮 かしわ餅	牛乳 麦ごはん 二色鶏そぼろごはんの具 五色和え 若竹みそ汁	牛乳 うどん カレーうどんの汁 まっ茶さなこ豆 ポテトサラダ	牛乳 菜めし 豆腐田楽 肉じゃが 春のかすみ汁	牛乳 黒パン コーンシチュー 五月蒸しパン キャベツのソテー	牛乳 五目ごぼうごはん かつおのさらさ揚げ けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 麦ごはん ボークカレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 ソフト麺 トマトソース 春野菜のキッシュ グリーンポテト	牛乳 麦ごはん 焼き肉(野菜添え) 春野菜のみそ汁 お茶ふりかけ	
献立の材料	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	
	精白米 70.00 精麦 7.00	うどん 70.00	精白米 70.00 精麦 7.00	うどん 70.00	精白米 80.00 菜めしの素 2.00	黒パン 45.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00	精白米 70.00 精麦 7.00	ソフト麺 80.00	精白米 80.00	
	牛肉 40.00 にんにく 0.20 おろし生姜 0.20 ねぎ 5.00 サラダ油 1.00 こいくちしょうゆ 2.50 酒 1.00 みりん 1.00 三温糖 0.85	鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	いり卵 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 1.00 ひきわり大豆 5.00	鶏肉 10.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 かまぼこ 5.00 とろけるカレー 5.00 カレーフレーク 5.00 こいくちしょうゆ 3.26 食塩 0.15 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.90	木綿豆腐 50.00 酒 3.00 赤みそ 4.00 みりん 1.00 三温糖 4.00 水 1.00 アルミカップ 1.00	豚肉 10.00 じゃがいも 35.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 クリームコーン 20.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 スープストック 1.00 牛乳 25.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50	豚肉 10.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 15.00 油揚げ 5.00 えだまめ 3.00 干し椎茸 0.50 酒 1.60 中ざら糖 4.80 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 とろけるカレー 14.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25	ベーコン 20.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ダイストマト 10.00 トマトピューレ 20.00 ケチャップ 10.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25	豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 3.00 酒 2.00 おろし生姜 0.80 みりん 1.00 三温糖 0.20 サラダ油 1.00 にんじん 10.00 もやし 10.00 玉ねぎ 20.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01	
	にんじん 10.00 チンゲン菜 20.00 もやし 20.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.62 食塩 0.08 トウバンジャン 0.07 ごま油 0.30 白いりごま 1.00	ミニちくわ 26.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 あおのり 0.20 抹茶 0.02 水 10.00 食塩 0.05 大豆白絞油 5.00	キャベツ 20.00 にんじん 10.00 ほうれんそう 15.00 たくあん漬 5.00 こいくちしょうゆ 1.80 黒いりごま 1.00	大豆 25.00 大豆白絞油 2.00 きな粉 1.75 抹茶 0.01 三温糖 1.75 食塩 0.02	糸こんにやく 10.00 えだまめ 3.00 こいくちしょうゆ 2.75 中ざら糖 1.50 みりん 0.50 酒 0.50 和風だし 0.20 サラダ油 0.50	ホットケーキミックス 25.00 グリーンピース 5.00 三温糖 3.30 牛乳 16.25 液卵 4.10 蒸しパンカップ 1.00	ローズハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 こんにやく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	野菜いりばいし和風ドレッシング	牛乳 5.00 スープストック 0.20 食塩 0.18 白こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 7.00	じゃがいも 25.00 さやえんどう 7.00 木綿豆腐 20.00 えのきたけ 5.00 カットわかめ 0.50 赤みそ 9.50 いりごだし 2.00
	カットわかめ 0.50 えのきたけ 5.00 玉ねぎ 25.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.28 うすくちしょうゆ 2.00 白こしょう 0.02	たけのこ 40.00 にんじん 10.00 さやいんげん 3.00 花かつお 1.00 三温糖 1.50 みりん 0.50 こいくちしょうゆ 1.55 和風だし 1.00	えのきたけ 5.00 みつば 3.00 白みそ 9.50 いりごだし 2.00	じゃがいも 40.00 にんじん 5.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 マヨネーズ 5.00	糸かまぼこ 10.00 ちらしかまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 3.00 干し椎茸 0.50 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00						
		かしわもち 40.00									
和	549・699	692・862	598・761	617・775	584・701	651・827	609・702	643・822	751・955	581・690	
日曜	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)	31(水)	
献立	牛乳 食パン えびフリッター 海藻サラダ ミネストローネ チョコクリーム	牛乳 さんぎょめし 鱈の照り焼き 沢煮碗 バインゼリー	牛乳 麦ごはん 親子丼の具 大豆と小魚のごまがらめ キャベツのゆかりあえ	牛乳 中華めん とんこつラーメンの汁 チンジャオロース 杏仁フルーツ	牛乳 白ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 五目かき玉汁 味付けのり	牛乳 ナン キーマカレー 青のりポテト グリーンサラダ	牛乳 海津っことトマトごはん 鶏肉の香味パン粉焼き キャベツとポテトのスープ ひとくちチーズ	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワンタンスープ オレンジ	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト フルーツゼリーポンチ	牛乳 白ごはん あじの南蛮漬 ほうれん草ともやしのおひたし さつま汁	
献立の材料	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	
	食パン 55.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 5.00 酒 1.00 にんじん 30.00 味付けしらす干し 1.00 干し椎茸 0.50 油揚げ 5.00 みりん 2.00 こいくちしょうゆ 4.25 食塩 0.17 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	精白米 77.00 精麦 7.00	蒸し中華めん 160.00	精白米 80.00	ナン 70.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00	精白米 77.00 精麦 7.00	小型パン 30.00	精白米 80.00	
	えびフリッター 35.00 大豆白絞油 4.00 食塩 0.05	鶏肉 10.00 にんじん 30.00 干し椎茸 0.50 油揚げ 5.00 みりん 2.00 こいくちしょうゆ 4.25 食塩 0.17 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	鶏肉 15.00 高野豆腐 3.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 かまぼこ 7.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00	焼き豚 5.00 にんじん 15.00 なると 10.00 しななく 5.00 ねぎ 7.00 にんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.10 白こしょう 0.02 白湯スープ 10.00 サラダ油 0.50	さけ 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 白みそ 2.00 牛乳 3.00 マヨネーズ 10.00	豚ひき肉 40.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 にんにく 0.50 おろし生姜 0.50 ケチャップ 11.25 マーガリン 0.50 スープストック 2.25 ウスターソース 0.40 カレー粉 0.60 食塩 0.23 三温糖 1.30 スープストック 1.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 サラダ油 1.50	鶏肉 5.00 玉ねぎ 30.00 マッシュルーム 5.00 ダイストマト 5.00 トマトジュース 10.00 ケチャップ 1.80 マーガリン 0.50 スープストック 1.10 食塩 0.21 白こしょう 0.02 サラダ油 1.00	豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 サラダ油 0.20 さきみ生姜 1.00 あおのり 0.20 にんじん 15.00 たけのこ 10.00 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 30.00 ピーマン 5.00 米酢 5.30 ケチャップ 4.20 三温糖 4.20 こいくちしょうゆ 5.30	焼きそば麺 70.00 やきそばソース 3.00 豚肉 15.00 キャベツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 やきそばソース 8.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 サラダ油 0.20	まあじ 40.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 ねぎ 2.00 干し椎茸 0.20 にんじん 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 0.95 三温糖 1.80 米酢 1.50 酒 1.30 みりん 1.50 一味とうがらし 0.01 水 3.00	
	じゃがいも 20.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 ベーコン 5.00 アルファベットマカロニ 5.00 ダイストマト 10.00 スープストック 1.50 食塩 0.40 白こしょう 0.02	さわら 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 しろしょうゆ 2.00 みりん 4.00	大豆 25.00 小魚パリッシュ 5.00 大豆白絞油 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.60 みりん 0.33 水 3.00 白すりごま 1.00	赤ピーマン 6.00 パプリカ黄 6.00 オイスターソース 4.00 酒 0.20 こいくちしょうゆ 0.65 三温糖 0.70 干し椎茸 0.50 ごま油 0.40	液卵 15.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 15.00 えのきたけ 5.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 4.00	ウィンナー 10.00 玉ねぎ 10.00 キャベツ 15.00 じゃがいも 15.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02	ワンタンの皮 10.00 チンゲン菜 20.00 鶏ガラスープ 1.20 みかんチャック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02	りんごチャック 20.00 バインチャック 20.00 みかんチャック 20.00 カクテルゼリー 20.00	鶏肉 10.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 ねぎ 5.00 赤みそ 3.50 白みそ 6.00 いりごだし 2.00	
	チョコクリーム 15.00										
和	670・812	535・629	666・826	561・665	629・754	633・794	566・700	624・777	638・798	603・712	

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。