

5月給食献立表

平成23年度

宮崎市立小松台小学

日	献立名	黄の食品 (熱や力になるもの)	赤の食品 (血や肉となるもの)	みどりの食品 (体調をととのえるもの)	調味料・その他	経
2 (月)	げんチーズパン しるビーフン アスパラガスのソテー	減チーズパン ビーフン サラダ油 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 いか ちくわ ポークビッツ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ アスパラガス キャベツ ピーマン コーン	/ 塩 こしょう 煮干し しょうゆ 酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	
6 (金)	むぎごはん かつおのケチャップソースあえ ゆでキャベツ わかたけじる こどものひデザート	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 粉あめ	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ にんじん えのき ねぎ なつみかんかじゅう はっさく	しょうゆ ケチャップ ソース 塩 だし昆布 けずり節 しょうゆ 酒 酸味料 香料 乳酸	
9 (月)	げんこくとうパン きつねうどん じゃこサラダ	減黒糖パン うどん 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 油あげ ちりめん	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	煮干し しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ	
10 (火)	ちゅうかおこわ くろかわかぼちやのみそしる ゴーヤのすのもの	米 もち米 ごま油 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 油あげ わかめ みそ ツナ	あおまめ にんじん しめじ しいたけ くろかわかぼちや えのき たまねぎ ねぎ にがうり にんじん せんざりだいこん きゅうり	しょうゆ 塩 酒 煮干し 酢 しょうゆ	
11 (水)	こめこパン ポークビーンズ いかとだいこんのマリネ	米粉パン じゃがいも サラダ油 砂糖 サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 チーズ いか	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり だいこん にんじん	/ ソース ワイン 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
12 (木)	むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそいため カミカミごぼうサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	/ あおまめ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん コーン きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ	
13 (金)	むぎごはん だいずのいそに ばいにくあえ あじかつおふりかけ	米 麦 サラダ油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 水飴	牛乳 大豆 ひじき 豚肉 てんぷら 油あげ かつお削り節	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく いんげん もやし ほうれんそう にんじん ばいにく	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん	
16 (月)	マヨネーズパン はっぼうさい メロン カルフィッシュ	マヨネーズパン ごま油 でんぷん 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 いわし	/ たけのこ コーン しいたけ たまねぎ にんじん ちんげんさい メロン	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース	
17 (火)	むぎごはん さかなのカレーあげ ゆできゅうり さつまじる	米 麦 でんぷん 米油 砂糖 さつまいも	牛乳 白身魚 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	カレー粉 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 煮干し 酒	
18 (水)	げんコッペパン スパゲティペスカトーレ グリーンサラダ	減コッペパン スパゲティ サラダ油 バター 植物油 砂糖 ごま	牛乳 いか えび ベーコン ロースハム 卵黄	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酢 香辛料	
19 (木)	うめなごはん しんじゃがいものそぼろに ほうれんそうのいそあえ	米 麦 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも サラダ油 砂糖 砂糖	牛乳 かつお粉末 豚肉 のり	あおな きょうな うめ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	
23	しょくパン しるみさかなのこうそうあえ	食パン でんぷん じゃがいも 米油 バター	牛乳 白身魚	ピーマン にんにく	塩 こしょう ワイン ローゼマリー	