

# 平成30年度5月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会



風かおる、すがすがしい季節になりました。

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスに慣れてきたころでしょうか？1年生のみなさんも、給食当番をがんばっていますか？そろそろ疲れが出てくる時期ですが、ゆっくりお風呂に入ったり、家族団らんの機会を設けたり、リラックスできる時間を作りましょう。また、朝・昼・夕3回の規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることも大切です。

給食には春の食材がたくさん登場します。しっかり食べて、元気に活動しましょう！

| 火   |  | 水   |  | 木   |  | 金   |  |  |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>1</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>あまからチキンどんぶり</b><br>●こめ ▲あおねぎ<br>●とりにく ▲ぶなしめじ<br>しお ▲さとう<br>●こしょう ▲しょうゆ<br>●サラダあぶら ▲りょうりしゅ<br>▲にんじん ▲かたくりこ<br>▲たまねぎ<br><b>えびのちゅうかスープ</b><br>●むきえび ▲とりがら<br>▲にんじん ▲あおねぎ<br>▲たまねぎ ▲つちしょうが<br>▲ふともやし ▲うすくちしょうゆ<br>▲チンゲンサイ しお<br>▲つちしょうが ▲こしょう                            |  | <b>2</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>オリーブパン</b><br><b>ビーンズシチュー</b><br>●ぎゅうにく ▲チキンブイヨン<br>▲にんにく ▲こめブラウンウ<br>●サラダあぶら ▲トマト(みず)に<br>▲たまねぎ ▲ケチャップ<br>▲にんじん ▲ウスターソース<br>▲じゃがいも ▲しょうゆ<br>●ミックスピーズ ▲のうこうソース<br>●しろいんげんまめペースト ▲こしょう<br><b>キャベツときゅうりのサラダ</b><br>▲キャベツ しお<br>▲きゅうり ▲ドレッシング(しょうゆ) |  | <b>3</b><br><b>憲法記念日</b><br>★年間もくひょう★<br>なかよく、楽しく、食事をしよう<br>★5月のもくひょう★<br>食事のマナーを身につけよう   |  | <b>4</b><br><b>みどりの日</b><br>  |  |  |  |
| <b>7</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ドライカレー</b><br>●こめ ▲ホールコーン<br>●ぎゅうにく ▲カレーコ<br>▲つちしょうが ▲こめココレールウ<br>▲にんにく ▲チキンブイヨン<br>●サラダあぶら ▲しょうゆ<br>▲たまねぎ ▲ウスターソース<br>▲にんじん ▲ケチャップ<br>▲ピーマン しお<br><b>レタススープ</b><br>▲レタス ▲とりがら<br>●ベーコン ▲セロリ<br>▲にんじん ▲ローリエ<br>▲えのきたけ ▲うすくちしょうゆ<br>▲たまねぎ しお<br>▲こしょう                 |  | <b>8</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん</b><br>●こめ<br><b>かつおふりかけ</b><br><b>ぶたにくとやさいのしょうがに</b><br>●ぶたにく ●ひらてん<br>▲つちしょうが ▲さんどまめ<br>●サラダあぶら ▲けすりぶし<br>▲たまねぎ ▲さとう<br>●じゃがいも ▲しょうゆ<br>▲にんじん<br><b>ふのみそしる</b><br>●ふ ▲けすりぶし<br>▲にんじん ▲だしこんぶ<br>▲たまねぎ ●あかみそ<br>▲ふともやし ●しろみそ<br>▲あおねぎ        |  | <b>9</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>さつまいもパン</b><br><b>はっぼうさい</b><br>●ぶたにく ●うすらたまご<br>▲つちしょうが ▲チンゲンサイ<br>●サラダあぶら ▲チキンブイヨン<br>▲にんじん ▲りょうりしゅ<br>▲たけのこ ▲しょうゆ<br>▲たまねぎ しお<br>▲キャベツ ▲こしょう<br>▲ほししいたけ ▲かたくりこ<br><b>だいずとござかなのあげに</b><br>●だいず ▲しろごま<br>▲かたくりこ ▲さとう<br>▲あぶら ▲しょうゆ<br>●ほしちりめん |  | <b>10</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>パーカーパン</b><br><b>スライスチーズ</b><br><b>ピザソース</b><br>●ハム ▲トマトピューレ<br>▲たまねぎ ▲ケチャップ<br>▲マッシュルーム ▲バジル<br>▲にんにく ▲さとう<br>●オリーブオイル しお<br>▲トマト(みず)に ▲こしょう<br><b>コーンスープ</b><br>▲クリームコーン ▲とりがら<br>●とりにく ▲セロリ<br>▲にんじん ▲ローリエ<br>▲たまねぎ しお<br>●じゃがいも ▲こしょう<br>▲パセリ             |  | <b>11</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>えんどうごはん または ごはん</b><br>●こめ ▲えんどう<br>しお ▲しお<br><b>さばのみそに</b><br>●さば ▲しょうゆ<br>▲つちしょうが ▲みりん<br>●しろみそ ▲さとう<br>●あかみそ<br><b>わかたけしる</b><br>●わかめ ▲けすりぶし<br>▲たけのこ ▲だしこんぶ<br>●かまぼこ ▲うすくちしょうゆ<br>▲にんじん ▲みりん<br>▲たまねぎ しお<br>▲えのきたけ<br>▲みつば |  |
| <b>14</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ハヤシライス</b><br>●こめ ▲サラダあぶら<br>●ぎゅうにく ▲バター<br>▲にんにく ▲こむぎこ<br>●サラダあぶら ▲ウスターソース<br>▲あかワイン ▲ケチャップ<br>▲たまねぎ ▲さとう<br>▲にんじん ▲しょうゆ<br>●じゃがいも ▲トマトピューレ<br>▲トマト(みず)に ●こなチーズ<br>▲マッシュルーム しお<br>▲チキンブイヨン ▲こしょう<br><b>フルーツミックス</b><br>▲あまなつみかん(かんづめ)<br>▲おうとう(かんづめ)<br>▲りんご(かんづめ) |  | <b>15</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ひじきごはん</b><br>●こめ ▲りょうりしゅ<br>●ひじき ▲しょうゆ<br>▲にんじん ▲みりん<br>●とりにく しお<br><b>こうやどうふのもの</b><br>●こうやどうふ ▲さとう<br>▲にんじん ▲うすくちしょうゆ<br>▲きぬさや しお<br>▲けすりぶし<br><b>みそしる</b><br>▲たまねぎ ▲けすりぶし<br>●じゃがいも ▲だしこんぶ<br>▲キャベツ ●あかみそ<br>▲ふともやし ●しろみそ<br>▲あおねぎ          |  | <b>16</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>コッペパン</b><br><b>タラフライ</b><br>●タラフライ ▲あぶら<br>のうこうソース<br><br><b>やさいのようふうに</b><br>●フカフカソース ▲とりがら<br>▲にんじん ▲セロリ<br>▲たまねぎ ▲ローリエ<br>●じゃがいも ▲うすくちしょうゆ<br>▲キャベツ しお<br>▲パセリ ▲こしょう  |  | <b>17</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>コッペパン</b><br><b>チョコレートスプレッド</b><br><b>いためビーフン</b><br>●ビーフン ▲にら<br>●ぶたにく ▲うすくちしょうゆ<br>●サラダあぶら ▲オイスターソース<br>▲にんじん しお<br>▲キャベツ ▲こしょう<br>▲たまねぎ<br><b>ちゅうかスープ</b><br>●とりにく ▲とりがら<br>▲にんじん ▲あおねぎ<br>▲たまねぎ ▲つちしょうが<br>▲ふともやし ▲うすくちしょうゆ<br>▲チンゲンサイ しお<br>▲えのきたけ ▲こしょう |  | <b>18</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん または えんどうごはん</b><br>●こめ ▲こめ<br>▲えんどう しお<br><b>かつおのしょうがに</b><br>●かつお ▲さとう<br>▲つちしょうが ▲みりん<br>▲しょうゆ ▲りょうりしゅ<br><br><b>さつまいも</b><br>●さつまいも ▲ふともやし<br>●とりにく ▲あおねぎ<br>▲にんじん ▲けすりぶし<br>▲たまねぎ ●あかみそ                                |  |
| <b>21</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん</b><br>●こめ<br><b>あじつけのり</b><br><b>にくじゃが</b><br>●ぎゅうにく ▲さんどまめ<br>●じゃがいも ▲けすりぶし<br>●サラダあぶら ▲さとう<br>▲たまねぎ ▲みりん<br>▲にんじん ▲しょうゆ<br>▲いとこんにやく<br><b>やさいのじゃこいため</b><br>●ほしちりめん ▲しょうゆ<br>●サラダあぶら ▲みりん<br>▲キャベツ<br>▲チンゲンサイ  |  | <b>22</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん</b><br>●こめ<br><b>キムチいため</b><br>●ぶたにく ▲キムチのもと<br>●サラダあぶら ▲しょうゆ<br>▲キャベツ ▲さとう<br>▲ふともやし ▲かたくりこ<br>▲にら<br><b>はるさめスープ</b><br>●はるさめ ▲とりがら<br>●とりにく ▲あおねぎ<br>▲にんじん ▲つちしょうが<br>▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ<br>▲チンゲンサイ しお<br>▲こしょう                              |  | <b>23</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>こくとうパン</b><br><b>あつあげのちゅうかに</b><br>●あつあげ ▲チキンブイヨン<br>●ぶたにく ▲うすらたまご<br>●つちしょうが ▲あおねぎ<br>●サラダあぶら ▲かたくりこ<br>▲にんじん ▲みりん<br>▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ<br>▲キャベツ しお<br><b>わかさぎのてんぷら</b><br>●わかさぎ(ころもつき) ▲あぶら<br>   |  | <b>24</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>うずまきパン</b><br><b>ジャーマンポテト</b><br>●じゃがいも ▲パセリ<br>●ベーコン ▲うすくちしょうゆ<br>●サラダあぶら しお<br>▲たまねぎ ▲こしょう<br>▲にんじん<br><b>ミネストローネ</b><br>●ぎゅうにく ▲トマト(みず)に<br>●オリーブオイル ▲こめココロニ<br>▲にんじん ▲チキンブイヨン<br>▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ<br>▲キャベツ しお<br>▲こしょう<br><b>いちごアイス</b>                    |  | <b>25</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん</b><br>●こめ<br><b>くきわかめあまからに</b><br>●くきわかめ ▲さとう<br>●ぎゅうにく ▲みりん<br>●サラダあぶら ▲しょうゆ<br>▲にんじん<br><b>さわらのしおやき</b><br>●しおさわら<br><b>ぶたしる</b><br>●ぶたにく ▲ぶなしめじ<br>▲たまねぎ ▲あおねぎ<br>▲ふともやし ▲けすりぶし<br>▲こんにやく ▲あかみそ<br>▲こぼろ                |  |
| <b>28</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>げんりょうなめし</b><br>●こめ しお<br>▲かんそうあおな<br><b>わかめうどん</b><br>●わかめ ▲けすりぶし<br>●うどん ▲だしこんぶ<br>●とりにく ▲みりん<br>●あぶらあげ ▲うすくちしょうゆ<br>▲たまねぎ ▲あおねぎ<br>▲えのきたけ<br><b>ちくわとやさいのごまいため</b><br>●やきちくわ ▲さとう<br>▲キャベツ ▲しょうゆ<br>▲にんじん ▲しろすりごま<br>▲ピーマン ▲こんぶパウダー<br>●サラダあぶら                    |  | <b>29</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>ごはん</b><br>●こめ<br><b>のりのつくだに</b><br><b>さばのたつたあげ</b><br>●さばのたつたあげ ▲あぶら<br><b>みそしる</b><br>●ぶたにく ▲キャベツ<br>▲にんじん ▲ぶなしめじ<br>▲たまねぎ ▲にほし<br>▲こまつな(あおな) ●あかみそ<br>   |  | <b>30</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>こめこパン</b><br><b>しんじゃがとしんたまのオープンやき</b><br>●じゃがいも ▲うすくちしょうゆ<br>▲たまねぎ しお<br>●まぐろあぶらづけ ▲こしょう<br>▲パセリ<br><b>コンソメスープ</b><br>●とりにく ▲とりがら<br>▲たまねぎ ▲セロリ<br>▲にんじん ▲ローリエ<br>▲キャベツ ▲うすくちしょうゆ<br>▲こしょう  |  | <b>31</b> ●ぎゅうにゅう<br><b>コッペパン</b><br><b>やきソーセージ</b><br>●ウィンナーソーセージ<br>▲ケチャップ<br><br><b>キャベツぞえ</b><br>▲キャベツ しお<br>▲こしょう<br><b>カレースープ</b><br>●ぎゅうにく ▲ホールコーン<br>●サラダあぶら ▲チキンブイヨン<br>▲たまねぎ ▲こめココレールウ<br>▲にんじん ▲しょうゆ<br>▲かぼちゃ  |  | <b>毎月19日は食育の日</b><br>  |  |