

5月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は注意! スプーンマークを表示します。

1日(月) 厚揚げとキャベツのみそ炒め わかさぎのフリッター 若竹汁 ぶりかけ



Table with allergen information for Day 1

2日(火) プルコギ 長崎天ぷら クッパ



Table with allergen information for Day 2

生活習慣を整えましょう!

5月は、4月から始まった新生活の緊張感から解放され、生活習慣のリズムを崩しやすくなる時期です。中学校生活を楽しく送るためにも、「食事は1日3食きちんととる」など、生活習慣を整えましょう!



○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは4月12日(水)です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

8日(月) つけカレーうどん 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ フルーツゼリー



Table with allergen information for Day 8

9日(火) マカロニグラタン 白身魚フリッター ポトフ



Table with allergen information for Day 9

10日(水) 肉団子のケチャップあんかけ ★高野豆腐と鶏肉の炒り煮 春雨の甘酢煮 ひじき入りポテトサラダ



Table with allergen information for Day 10

11日(木) 油淋鶏 干切リイリチー みそワントン



Table with allergen information for Day 11

12日(金) 豚肉と野菜のしょうが煮 鮭ののりマヨ焼き きんぴらごぼう 枝豆コーン



Table with allergen information for Day 12

15日(月) ポークカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー



Table with allergen information for Day 15

16日(火) チャージャン豆腐 じゃがいもの天ぷらチーズ風味 わかめスープ



Table with allergen information for Day 16

17日(水) 鶏肉の照り焼き 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 かき揚げ きゅうりの甘酢煮



Table with allergen information for Day 17

18日(木) ホイコーロー 焼きシューマイ 中華コーンスープ



Table with allergen information for Day 18

19日(金) さばの塩焼き じゃがいものいそ煮 鶏そぼろ 野菜の塩こうじ炒め



Table with allergen information for Day 19

22日(月) 鶏肉とキャベツのガーリック炒め オムレツのトマトソース グリーンポタージュ



Table with allergen information for Day 22

23日(火) サーモンフライ 厚揚げのそぼろあん 塩ちゃんこ汁



Table with allergen information for Day 23

24日(水) デミグラスソースハンバーグ じゃがいもの洋風煮 ツナキャベツ フルーツコンポート



Table with allergen information for Day 24

25日(木) 塩焼きとり 春雨の炒め煮 みそ汁



Table with allergen information for Day 25

26日(金) 豚肉の甘辛煮 ちくわの天ぷら たけのこのおかか煮 もやしのごま風味



Table with allergen information for Day 26

29日(月) カレー豆腐 揚げギョーザ にら卵スープ



Table with allergen information for Day 29

30日(火) 豚肉のマスタード焼き ちんげん菜のソテー 五目汁



Table with allergen information for Day 30

31日(水) 鯖のから揚げ 炒めフォー ★大豆と野菜の和風和え 小松菜のオイスター炒め



Table with allergen information for Day 31

★旬の食べ物 たけのこ(筍)

たけのこの旬は春です。春から初夏にかけて多く出回ります。5月の献立には若竹汁(1日)やたけのこのおかか煮(26日)でたけのこ料理が登場します。食物繊維が多く、さくさくとした食感を味わってみてください。

中学生アイデア料理

10日(水) 高野豆腐と鶏肉の炒り煮 三国丘中学校3年生のアイデア料理です。苦手な人が多い高野豆腐もおいしく食べられるようなレシピを考えました。

31日(水) 大豆と野菜の和風和え 上野芝中学校3年生のアイデア料理です。栄養価の高い大豆と海藻と野菜を和風ドレッシングで味付けし、食べやすくしました。