

# 令和4年 5月の献立表



《給食目標》いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう

松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 和風ツナサラダ・バナナ	牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん・片栗粉・ごま油	厚揚げ・ぶたひき肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・バナナ
6	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ・もやしのみそ汁	牛乳	みりん・油・スパゲティ・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・もやし・ねぎ
9	月	牛肉とごぼうの 混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん マカロニサラダ・わかめのすまし汁	牛乳	米・さとう・マカロニ・マヨネーズ	ぎゅう肉・ハム・豆腐・わかめ・つゆ麩・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・みかん缶・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
10	火	ごはん	さけのごまみそ焼き 切干大根煮・豆腐のすまし汁	牛乳	さとう・みりん・ごま	さけ・みそ・さつま揚げ・豆腐・牛乳	白ねぎ・切干大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
11	水	ごはん	チキンカツ ポイル野菜・玉ねぎのみそ汁	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
12	木	カレーライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	とり肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
13	金	ごはん	マーボー豆腐・バナナ きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳	片栗粉・さとう・油	ぶた肉・豆腐・赤みそ・しらす干し・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・みかん缶・バナナ
16	月	ごはん	豚肉のみそ炒め・型抜きチーズ みだくさんすまし汁	牛乳	さとう・みりん・油	ぶた肉・赤みそ・豆腐・型抜きチーズ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ねぎ
17	火	ごはん	さわらの塩焼き 小松菜サラダ・豆腐のみそ汁	牛乳	マヨネーズ・ごま	さわら・ベーコン・豆腐・みそ・牛乳	小松菜・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
18	水	えんどう ごはん	えんどうごはん チキンサラダ・玉ねぎのすまし汁	牛乳	米・さとう・みりん・じゃが芋・マヨネーズ	とり肉・豆腐・牛乳	実えんどう・きゅうり・にんじん・コーン缶・玉ねぎ・ねぎ
19	木	ごはん	味付きハンバーグ・国産りんごゼリー チンゲンサイスープ	牛乳	パン粉・国産りんごゼリー	合ひき肉・調整豆乳・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ケチャップ・チンゲンサイ・もやし・にんじん
20	金	ごはん	とんてき風・えのきのすまし汁 キャベツとコーンのサラダ	牛乳	さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ちくわ・つゆ麩・わかめ・豆腐・牛乳	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・コーン缶・にんじん・えのき・さやえんどう
23	月	ごはん	タンドリーチキン 昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳		とり肉・ヨーグルト・塩昆布・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
24	火	ごはん	あじのレモン漬け 野菜のごまマヨネーズ和え キャベツのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま	あじ・ちくわ・豆腐・わかめ・白みそ・牛乳	レモン果汁・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
25	水	ごはん	鶏肉のごまからめ のり酢和え・わかめのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・ツナ缶・角のり・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
26	木	ちゃんぽん うどん	ちゃんぽんうどん ハムサラダ・国産いちごゼリー	牛乳	干しうどん・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・国産いちごゼリー	ぶた肉・なると・ハム・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・もやし・ねぎ・きゅうり・みかん缶
27	金	ごはん	さけのマヨネーズ焼き ごま酢和え・麩入りすまし汁	牛乳	マヨネーズ・ごま油・さとう・ごま	さけ・みそ・豆腐・つゆ麩・牛乳	玉ねぎ・乾燥パセリ・きゅうり・もやし・にんじん・さやえんどう
30	月	チキン ライス	チキンライス・豆乳スープ ヨーグルト	牛乳	米・油・じゃが芋	とり肉・ベーコン・調整豆乳・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・乾燥パセリ
31	火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き そぼろ和え・野菜スープ	牛乳	油・オレンジマーマレード・さとう・みりん	とり肉・ツナ缶・ベーコン・豆腐・牛乳	オレンジジュース・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】