



5月 晴れる家給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	木	ポークピカタ、きんぴらごぼう ポテトサラダ、味噌汁、ご飯	ガーリックチキン、五目炒り玉子、きのこのサラダ 味噌汁、ご飯
2	金	ささ身カツ、野菜炒め、納豆入り玉子焼き 味噌汁、ご飯	アジフライ、ちくわと白菜の和え物 かぼちゃの煮物、味噌汁、ご飯
3	土	海鮮かき揚げ、肉じゃが ちりめんとお根の和風サラダ、味噌汁、ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め、ネギ玉、 厚揚げの照り焼き、味噌汁、ご飯
4	日	とんかつ、コーンエッグ ツナマカロニサラダ、味噌汁、ご飯	焼きそば、エビカツ、味噌汁、のり玉ご飯
5	月	鶏肉のてり焼き、揚げだし豆腐 春雨サラダ、味噌汁、ご飯	チキンライス、ブロッコリーのサラダ ミートポテト、コンソメスープ、
6	火	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め、金時豆の煮物 なめたけの玉子焼き、味噌汁、ご飯	豚肉とワカメのあっさり煮、さつま芋の天ぷら 高野豆腐の卵とじ、味噌汁、ご飯
7	水	ハヤシライス、ハッシュドポテト、 ツナとレタスのサラダ、コンソメスープ、パイナップル	天津飯、小龍包 和風豆腐サラダ、味噌汁
8	木	五目チャーハン、焼き餃子、もやしときゅうりのナムル 中華スープ	鶏つくね、大根のそぼろ煮、 ほうれん草の胡麻和え、玉子スープ、ご飯
9	金	鶏唐のネギあんかけ、かに玉 海藻の和風サラダ、味噌汁、ご飯	回鍋肉、中華春巻き ちくわときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯
10	土	煮込みハンバーグ、チーズオムレツ アスパラとレタスの胡麻ドレッシング、味噌汁、ご飯	ししゃものフライ、もやしと厚揚げのチャンプルー 大豆とごぼうの煮物、味噌汁、ご飯
11	日	鮭の塩焼き、しめじときゅうりの中華風胡麻和え 五目炒り豆腐、味噌汁、ご飯	蒸しシュウマイ、シーフード焼きビーフン、ナスの煮物 味噌汁、ご飯
12	月	揚げ肉団子と野菜の甘酢炒め、里芋のおかか煮、 冷奴、味噌汁、ご飯	和風焼うどん、コーンのかき揚げ 味噌汁、鮭わかめご飯
13	火	チキン南蛮、ナポリタンスパゲッティ 中華サラダ、味噌汁、ご飯	牛肉のコロッケ、ベーコンとほうれん草のガーリック炒め きのこのオムレツ、味噌汁、ご飯
14	水	鶏じゃが、厚揚げといんげんの甘辛炒め キャベツときゅうりのお浸し、味噌汁、ご飯	トンテキ、エリンギと小松菜のソテー ペンのミートソース、ご飯、中華スープ
15	木	カレーライス、ソーセージのフリッター、コールスローサラダ コンソメスープ、りんご	かつ丼、揚げとなすのゆめん、白菜ときゅうりのおかか和え
16	金	海老の天ぷらオーロラソース和え、ハムエッグ 玉ねぎとサニーレタスのチョレギサラダ、味噌汁、ご飯	メンチカツ、ミニグラタン、 カリカリベーコンのシーザーサラダ、味噌汁、ご飯
17	土	豚肉の竜田揚げ、マーボー春雨 小松菜と揚げの胡麻和え、味噌汁、ご飯	鯖の照り焼き、ちくわと根菜の煮物 茶わん蒸し、味噌汁、ご飯
18	日	牛肉のタレ焼き、皮付きポテトとコーンのバターソテー ゆで卵ときゅうりのサラダ、オニオンスープ、ご飯	エビフライ、鶏肉とじゃがいものトマト煮、 レタスのフレンチサラダ、コンソメスープ、ご飯
19	月	ミートスパゲッティ、チキンナゲット トマトのグリーンサラダ、スティックパン、アップルジュース	牛丼、たけのこことこんにゃくの煮物 きゅうりの浅漬、味噌汁、
20	火	そばめし、カニカマの天ぷら ブロッコリーと人参のゴマ和え、味噌汁	鶏むね肉のかき揚げ、きぬさやとちくわの卵とじ オクラ納豆、味噌汁、ご飯
21	水	鶏のから揚げ、ピーマンと豚バラのチャプチェ、卵豆腐 味噌汁、ご飯	豚しょうが焼き、キャベツと人参のサラダ ナポリタンスパゲッティ、味噌汁、ご飯
22	木	焼肉丼、レタスとひじきのサラダ 粉ふきさつま芋、味噌汁	チキンカツレツ、ブロッコリーとポテトのゴマドレ和え、 スクランブルエッグ、味噌汁、ご飯
23	金	親子とじうどん、ちくわの磯部揚げ キャベツのゆかり和え、かやくご飯、オレンジ	すき焼き、たたききゅうりの梅肉和え だし巻き卵、お吸い物、ご飯
24	土	ししゃも、筑前煮 きゅうりと白菜のおかか和え、味噌汁、ご飯	豚肉の甘辛炒め、チンゲン菜ときこの中華炒め じゃがいもの煮っころがし、味噌汁、ご飯
25	日	ミートボール、エビとしめじのグラタン イタリアンサラダ、オニオンスープ、ご飯	三色そぼろご飯、ウインナーのケチャップ炒め ごぼうサラダ、コンソメスープ
26	月	お好み焼き、小松菜としらすのお浸し 味噌汁、鮭おにぎり	若鶏の竜田揚げ、れん根とこんにゃくのゴマ炒め きゅうりの和風サラダ、味噌汁、ご飯
27	火	キーマカレー、ほうれん草とチーズのキッシュ フライドポテト、コンソメスープ	鮭ときこのホイル焼き、筑前煮 もやしのゴマ和え、味噌汁、ご飯
28	水	白身魚のフライ、タラコとしめじのマヨパスタ れんこんのきんぴら、味噌汁、ご飯	海老ピラフ、フライドチキン、レタスのフレンチサラダ コーンポタージュスープ
29	木	揚げ餃子、パンパンジー マーボー豆腐、ご飯、味噌汁	ビーフシチュー、目玉焼き ツナパスタサラダ、ロールパン
30	金	クリームコロッケ、ポークビーンズ、 レタスのミモザサラダ、味噌汁、ご飯	親子丼、たけのこの土佐煮、わかめときゅうりの酢の物 味噌汁
31	土	五目そうめん、鶏の天ぷら、おかかご飯、バナナ	和風おろしハンバーグ、さつま揚げとキャベツの炒め物、 粉ふきいも、味噌汁、ご飯