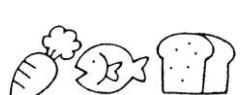


# 5月分 給食献立表

大阪市立大淀中学校

月/日 (曜日)	パン・ごはん ※ ※	パンの種類 ※ ※	きゅうにゅう ※ ※	おかず	あか ※ ※	ちく・肉・骨をつくる	き ※ ※	熱や力のもとになる	みどり ※ ※	からだ ちょうど ととの 体の調子を整える
5/1 (月)	コッペパン	いちご ジャム	MILK	・じゃがいものミートグラタン ・スープ煮 ・きゅうりのバジル風味サラダ	きゅうひにく ぶたひにく ふんまチーズ けいにく 牛 猪 香料 鶏	・牛のちらしずし ・すまし汁 ・ちまき	きゅうにく こんぶ きざみのり けいにく わかめ 牛 海藻 藻類 鶏 海藻	じゃかいも サラダあぶら こまきこ パン さとう 地瓜 サラダ油 ごま油 パン さとう	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ にんじん バカリ しめじ きゅうり たけのこ にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ しめじ	
5/2 (火)	べいはん		MILK					サラダあぶら さとう ちまき サラダ油 さとう ちまき		
5/8 (月)	べいはん		MILK	・肉じゃが ・もやしのゆずの香あえ ・枝豆	きゅうにく 牛			じゃかいも サラダあぶら さとう 地瓜 サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん もやし ゆず えだまめ たまねぎ にんじん もやし ゆず えだまめ	
5/9 (火)	こくとうロール		MILK	・カレースパゲッティ ・キャベツのひじきドレッシング ・河内ばんかん	ぶたひにく ベーコン ひじき 猪 肉 味噌		スパゲッティ サラダあぶら さとう スパゲッティ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん トマト ビーマン にんにく キャベツ かわほんかん たまねぎ にんじん トマト ビーマン にんにく キャベツ かわほんかん		
5/10 (水)	べいはん		MILK	・鶏肉のてり焼き ・じゃがいもとあつあげの煮もの ・ごまかいため	けいにく ぶたにく あつあげ かつおぶし 鶏 牛 肉 味噌		さとう じゃかいも サラダあぶら いりごま さとう ジャガイモ サラダ油 いりごま	たまねぎ にんじん さんどまめ たけのこ たまねぎ にんじん さんどまめ たけのこ		
5/11 (木)	こくとうパン		MILK	・コーンクリームシチュー ・グリーンサラダ ・バナナ	けいにく きゅうにゅう 鶏 牛		じゃかいも サラダあぶら こまきこ パー さとう 地瓜 サラダ油 ごま油 パン さとう	スイートコーン たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ スイートコーン たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ		
5/12 (金)	べいはん		MILK	・さけの野菜たっぷりあんかけ ・みそ汁 ・ませませふりかけ	さけ ぶたにく とうふ みそ ひじき 魚 牛 肉 豆腐 葵		でんぶん あぶら サラダあぶら さとう いりごま 豆 あぶら サラダ油 さとう いりごま	にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ だいこん にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ だいこん		
5/15 (月)	べいはん		MILK	・赤魚のしょうゆだれかけ ・みそ汁 ・わかたけ煮	あかうお ぶたにく うすあけ みそ わかめ 魚 牛 肉 豆腐 葵		さとう さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ		
5/16 (火)	べいはん		MILK	・ブルコギ ・とうふのスープ ・チンゲンサイともやしの甘酢あえ	きゅうにく やき牛 とうふ わかめ 牛 肉 豆腐 葵		さとう ごまあぶら いりごま すりごま さとう ジャガイモ ソース すりごま	たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん えのきだけ チンゲンサイ もやし たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん えのきだけ チンゲンサイ もやし		
5/17 (水)	らいむぎパン		MILK	・豚肉と野菜のスープ煮 ・変わりピザ ・みかん(缶)	ぶたにく ツナ チーズ 牛 肉 鱼 芝士		じゃかいも サラダあぶら ギョーザのかわ 地瓜 サラダ油 ギョーザ	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ビーマン みかんかんむけ キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ビーマン みかんかんむけ		
5/18 (木)	べいはん		MILK	・かやくご飯 ・みそ汁 ・まつ茶ういろう	けいにく ちくわ きざみのり とうふ みそ しろいんげん 牛 肉 鱼 豆腐 豆 芝士		サラダあぶら さとう じょうしんこ サラダ油 さとう じょうしんこ	にんじん さんどまめ キャベツ たまねぎ しろいんげん えのきだけ まっちゃん にんじん さんどまめ キャベツ たまねぎ しろいんげん えのきだけ まっちゃん		
5/19 (金)	しょくパン	ママ レード	MILK	・かつおのガーリックマヨネーズ焼き ・スープ ・グリーンアスパラガスのソテー	かつお ベーコン 鱼 肉		マヨネーズ ジャガイモ サラダあぶら マヨネーズ ジャガイモ 地瓜	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん バカリ グリーンアスパラガス にんにく キャベツ たまねぎ にんじん バカリ グリーンアスパラガス		
5/22 (月)	コッペパン	ソフト マーガリン	MILK	・金時豆の中華おこわ ・中華スープ ・ツナと野菜のオイスターソースいため	けいにく きんときまめ ぶたにく ツナ 牛 肉 豆 芝士 鱼		もちごめ ごまあぶら サラダあぶら 米 あぶら サラダ油	しめじ チンゲンサイ にんじん たけのこ もやし キャベツ ビーマン しめじ チンゲンサイ にんじん たけのこ もやし キャベツ ビーマン		
5/23 (火)	べいはん		MILK	・ちくわのいそべあげ ・鶏肉とさといもの煮もの ・あっさりきゅうり	ちくわ あおり けいにく 鱼 肉 鱼		ごまあぶら あぶら さといも さとう 米 あぶら さとう	たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり		
5/24 (水)	べいはん		MILK	・ぎゅうにく だいす ・牛肉と大豆のカレーライス ・レタスのサラダ ・ヨーグルト	ぎゅうにく だいす ヨーグルト 牛 肉 酸奶		じゃかいも サラダあぶら さとう 地瓜 サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく レタス たまねぎ にんじん にんにく レタス		
5/25 (木)	レーズンパン		MILK	・鶏肉のバジル焼き ・ケチャップ煮 ・三度豆のソテー	けいにく ぶたにく 牛 肉 牛		オリーブあぶら ジャガイモ サラダあぶら さとう オリーブ油 ジャガイモ 地瓜	たまねぎ にんじん えだまめ さんどまめ たまねぎ にんじん えだまめ さんどまめ		
5/26 (金)	べいはん		MILK	・きひなごてんぱら ・みそ汁 ・えんどうの卵とじ	ぎひなごてんぱら とうふ みそ けいらん 鱼 豆 豆 蛋		あぶら さとう 米 あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん あおさ えんどう キャベツ たまねぎ にんじん あおさ えんどう		
5/29 (月)	べいはん		MILK	・豚丼 ・五目汁 ・あつあげのしょうがじょうゆかけ	ぶたにく かまぼこ わかめ あつあげ 牛 肉 鱼 豆		サラダあぶら さとう サラダ油 さとう	たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん えのきだけ しょうが たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん えのきだけ しょうが		
5/30 (火)	こくとうパン		MILK	・一口トンカツ ・ミネストローネ ・アーモンドフィッシュ	ぶたにく けいにく アーモンドフィッシュ 牛 肉 鱼		こまきこ パン あぶら オリーブあぶら さとう ごま油 パン油 オリーブ油 地瓜	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく バカリ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく バカリ		
5/31 (水)	べいはん		MILK	・ハ宝菜 ・きゅうりの中華あえ ・ミックスフルーツ(缶)	ぶたにく うずらたまご 牛 肉 蛋		サラダあぶら さとう でんぶん こまきこ サラダ油 さとう 豆 ごま油	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ きゅうり ミックスフルーツ(缶) キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ きゅうり ミックスフルーツ(缶)		



まい つき  
毎月 19

にち しょく いく ひ  
日々 食育の日です。

