



5月分予定献立表



日	曜日	こ ん だ て め い				お も な し よ く ざ い り よ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
		しゅよく つけるもの	ぎゅう にゅう	つける もの	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと	(みどりのしよくひん) からだのちようしを とのえるもと			
1	木	まっちゃんあげパン	○	スフ	はるキャベツとウインナースープに ごぼうときゅうりのサラダ (ソイドレッシング) あまなつ	コッペパン あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり あまなつ	16.6 553	あげパンに はかみナプ キンがつきま す	ついでちもく はちじゅうはちや 1日(木) 八十八夜 はちじゅうはちや リンシん かぞ ちに 八十八夜とは、立春から数えて88日 の目です。この日に摘んだ新茶を飲 むと長生きできると言われています。 「夏も近づく八十八夜」と歌われるよう に、この頃から霜が降りなくなり、季節 は夏に向かいます。給食では、揚げパ ンに抹茶をまがします。
2	金	さんさいおこわ	○	は	わかたけじる いなだのてりやき ほうれんそうとはくさいのおひたし (バックしょうゆ)	こめ もちこめ あぶら さ とう でんぷん しろうごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ ちらしかま ほこいなだ	さんさい にんじん ねぎ た けのこしょうが ほうれんそ う はくさい	27.4 592		
7	水	カレーライス	○	スフ	キャベツとアスパラのサラダ (ごまドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたかた ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャ ベツ アスパラガス みしょう かん	17.5 632		
8	木	マーブルしよくパン	○	スフ	フレッシュトマトのやさいスープ カップコロッケ (バックソース) ミックスフルーツ	マーブルしよくパン あぶ ら じゃがいも バター パ ンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たも クリーム チーズ	にんにく かぶ にんじん た まねぎ キャベツ セロリー パセリトマト みかん パイ ナップル もも	21.3 634		
9	金	ごはん	○	スフ	しせんふうマーボーどうふ はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぷん はるさ め ドレッシング	ぎゅうにゅう どうふ ぶた もも はちようみそ あか みそ	にんにくしょうが ねぎ に んじん キャベツ みしょうか ん	27.8 630		
12	月	ごはん	○	は	にくじゃが さわらのみそだれがけ はくさいとえのきののりあえ (きざみり)(わふうドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ドレッシ ング	ぎゅうにゅう ぶたばら さ わら しろみそ のり	しょうが たまねぎ にんじん しらたき はくさい えのきた け	27.3 722		ふつか まん じんこ せつく 2日(金) 端午の節句 ごがつつか たんご せつく 5月5日の端午の節句にちなんで 5月5日の端午の節句にちなんで献立 です。わかたけ汁は「たけのこのように すくすく育ってほしい」、いなだは、「出 世魚のいなだのように立身出世をして ほしい」という願いを込めました。
13	火	パンズパン	○	スフ	じゃがいもとベーコンのスープ ハムカツ (バックソース) はるキャベツのソテー	まるパン あぶら じゃが いも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ハ ム	にんにく にんじん たまね ぎ コーン さやいんげん は るキャベツ ピーマン	25.9 614	ハムカツは パンにはさ んでたべま しょう	
14	水	なめし	○	は	わかめとたまねぎのみそしる やししやも(低・中・高2本) にしめ	こめ あぶら しろうごま さ といも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶ らあげ しろみそ あかみそ ししやも とりもも さつまあ げ	たまねぎ こまつな しょうが ごぼう こんにやく にんじん ぶ ほしいいたけ	24.9 571		
15	木	いためやしそば	○	は	とりのピーナッツがらめ キャベツとわかめのサラダ (パンパンジードレッシング)	ちゅうかめん あぶら で んぷん さとう ピーナッツ ドレッシング	ぶたばら あおのり ぎゅう にゅう とりむね わかめ	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たけのこ ほ しいいたけ きゅうり	25.7 567	パンはつき ません	
16	金	チキンライス	○	スフ	ジュリエンスープ めかじきのマリネ みしょうかん	こめ バター あぶら オ リーブ あぶら さとう	とりむね ぎゅうにゅう ベーコン めかじき	たまねぎ コントマト ピー マン キャベツ にんじん ぶ なしめじ パプリカ みしょう かん	24 550		じゅうにち きょうとうふ きょうどりようり 19日 京都府の郷土料理 詳しい説明を裏のページに載せてい ます。
19	月	ごはん	○	は	京都市(きょうとふ)の郷土料理(きょうどりようり) よしのじる さばのさんしょうやき だいこんとあつあげのたいたん	こめ あぶら でんぷん さ とう	ぎゅうにゅう とりもも とう ふ さば なまあげ	にんじん たけのこ ぶなし めじ こんにやく ねぎ だい こん さやえんどう	28.3 597		



日	曜日	こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
		しゅしゅく つけるもの	ぎゅう にゅう	つける もの	おかず	(きいろのしゅくひん) エネルギーのもと	(あかのしゅくひん) からだをつくるもと				(みどりのしゅくひん) からだのちよしを ととのえるもと
20	火	ピタパン	○	スフ	ポークビーンズ とりくのしおやき スイートポテト	ピタパン パター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたかた とりもも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ	30.4 588	<p>5月が旬の食べもの 新じゃがいも、新玉ねぎ、アスパラガス、グリーンピース、かぶ、新たけのこ、山菜、みしょうかん、あまなつ、かつお、あさり、わかめ</p> 	
21	水	ビビンバ (にくごはん)	○	スフ	(ゆでやさい) (みそだれ) ちゅうかコーンスープ ビーチゼリー	こめ さとう ごま あぶら しろごま あぶら でんぶん	ぶたもも あかみそ ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ コーン ねぎ ほしほし いたけ もも	24.4 601		
22	木	かぼちゃ しゅくぱん	○	スフ	あさりのチャウダー カップオムレツ えだまめとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング)	しゅくぱん あぶら こむぎこ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン あさり たまご ぶたもも クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン	27 605		
新緑(しんりょく)の季節(きせつ)					ふっさやさいのみそしる ちくわのしんりょくあげ(全1本) じゃがいものそぼろに	こめ あぶら こむぎこ こめ こじやがいも さとう	ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ ちくわ ぶたもも	はくさい だいこん にんじん パセリ たまねぎ グリンピース しょうが	21.8 583		
23	金	ごはん	○	は							
26	月	たまご チャーハン	○	スフ	はるさめスープ いかのてっぱんやき みしょうかん	こめ あぶら はるさめ ごま あぶら	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう ぶたもも いか	ねぎ グリンピース たけのこ にんじん にら しょうが みしょうかん	25.2 521		
27	火	スパゲティ ミートソース	○	スフ	さわらのこうそうパンこやき ベーコンポテト	スパゲティ パター さとう パんこ オリーブ あぶら じゃがいも	ぶたもも チーズ ぎゅうにゅう さわら ベーコン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	29.5 570		パンはつきません
28	水	グリーンピース ごはん	○	は	とんじる かつおのあまずあん じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう しろごま ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたばら とうふ あかみそ しろみそ かつお ちりめん	グリーンピース にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しょうが きゅうり みずな	31.7 665		
29	木	シュガートースト	○	スフ	うずらたまごのクリームに ひよこまめのサラダ (フレンチドレッシング) みしょうかん	しゅくぱん マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター ひよこまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう えびうずら たまご クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	25.3 677		トーストにはかみナブキんがつきます
30	金	ごはん	○	は	じゃがいものみそしる さんまのしおやき きんぴらごぼう	こめ あぶら じゃがいも さとう しろごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ さんま	こまつな ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく	24.2 639		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※26年度5月分の引き落としは、6月2日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 606 キロカロリー	たんぱく質 25.3 グラム				

じゅうくにちげつ きょうとふ きょうどりょうり
19日(月) 京都府の郷土料理

吉野汁は、材料にくず粉をつけてとろみをつける汁物です。奈良県吉野地方が良質なくず粉の産地だったことから、くず粉を使った料理に「吉野」という名前が付くようになりました。現在は、くず粉はとても高価なので、じゃがいもでん粉などが使われます。京都が奈良に近かったことから、京都でも吉野汁や吉野煮といった料理が食べられてきました。給食では、汁に入る鶏肉にでん粉をまぶしてとろみをつけます。鯖の塩焼きについてですが、福井県の若狭地方と京都を結ぶ「鯖街道」にちなんで出します。若狭湾でとれた鯖を京都まで運んだ道を「鯖街道」と呼んだそうです。塩漬けされた鯖は福井から京都まで運ばれるうちにちょうど良い塩味になったそうです。

「大根と厚揚げの炊いたん」は京都のおぼんざいの一つです。「おぼんざい」とは、京都の一般家庭のおそうざいのことをいいます。「～の炊いたん」とは「～を炊いたもの」とか「～を煮たもの」という意味の京ことばです。大根と厚揚げをだしをきかせた薄味の汁で煮込みます。

