

令和3年度

5月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
	 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.8 g 	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 27.1 g 	6日 ごはん  若鶏の唐揚げ (小1中2) 三色野菜のごまあえ じゃがいもと玉葱のみそ汁 のり佃煮	7日  ごぼうピラフ  菜の花オムレツ コーンポタージュ
	10日	11日	12日 南中・北中 1,2年なし	13日 南中・北中 2年なし
ごはん  紅鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 男鹿産わかめともやしのみそ汁 北海道産牛乳プリン	ごはん  ホイコーロー 大学いも 豆腐の中華スープ	ごはん  赤魚の西京焼き ひじき五目煮 油麩と青菜のみそ汁 いちご	ごはん  松風焼き れんこんのみそマヨサラダ 舞茸のすまし汁	みそラーメン  春巻き 切り干し大根のナムル ※麺は小学校4年生まで1個 5年生以上、中学生は2個
17日	18日 船一小なし	19日 食育の日メニュー	20日 	21日 船一小なし
ごはん  竹輪磯辺天ぷら (小1中2) しょうがあえ 豚汁	ごはん  豚肉の焼き肉風 ポテトサラダ キャベツともやしのみそ汁	たけのごはん  男鹿産ぶりの竜田揚げ 煮じゃ昆布 白菜と厚揚げのみそ汁	チキンカレー  (麦ごはん) フルーツヨーグルト	ごはん  鱈のみそマヨ焼き 塩きんぴら 豆腐団子汁
24日 北中なし	25日 	26日	27日 	28日
ごはん  さばみそ煮 ひじきと白菜の煮浸し 豆腐と野菜のみそ汁	食パン  ハンバーグデミグラスソース 人参と新玉葱のサラダ ポテトチャウダー マーシャルソ(大豆炒)	ごはん  鶏の照り焼き 野菜炒め なめこのみそ汁 オレンジ	ターメリックライス  チリコンカン  目玉焼き風オムレツ チンゲンサイのスープ ※カレー皿にごはん、チリコンカン オムレツを一緒に盛り付けます。	ごはん  ほっけの甘塩焼き 鶏肉と大根の煮物 キャベツと青菜のみそ汁 アセロラミルクゼリー
31日 北陽小なし	おがみなみちゅう 男鹿南中のHPで、献立表をご覧になれます！  できさき 出先で「今日の給食なんだっ たかしら？」そんな時には南 んちゅう 中のHPをご確認ください。学校 ほうとう 報等→食育だより等からPD Fファイルをクリックします。		おがさんこんぶ 男鹿産昆布で！ 煮じゃ昆布(※)  ※切り昆布の煮物 まいつき 毎月19日は食育の日 豚挽肉、昆布、人参、 糸蒟蒻、油揚げ、干し椎 茸、大豆、絹さやを、ご ま油で炒めて、醤油、 酒、味醂、砂糖で味付け をして煮ます。	