








令和5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
1日 中学校なし (大会代休)	2日 中学校なし (大会代休)			
五色ごはん 手作りグラタン 海藻サラダ オニオンスープ	ひじきごはん いかの香味焼き 枝豆とコーンのカラフル炒め 若竹汁 かしわもち <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">子どもの日メニュー</div>	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 23.3 g 	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 27.9 g 	 5月5日は子どもの日。 健やかな成長を祈って若竹汁が登場します。
8日	9日	10日 中1・中3なし	11日 中3なし	12日 中3なし
ごはん ヤンニョムチキン (小1個・中2個) ごまマヨサラダ コーンの中華スープ	ごはん 十和田バラ焼き からし和え 沢煮椀 脞うめゼリー	ごはん さばのごましょうゆ焼き こんにゃくのおかか炒め キャベツのみそ汁	シャキシャキそばろ丼 (麦ごはん) 小松菜の和えもの 海の野菜スープ	ごはん いわしの梅煮 野菜炒め 高野豆腐のみそ汁
15日 船一小なし(運動会代休)	16日	17日	18日 食育の日メニュー	19日 船一小3年なし
ごはん 松風焼き コーンサラダ えのきと油揚げのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐 鶏ごぼうスープ レモンソーダゼリー	〔 塩ラーメン 中華めん (小1~2年1個、 小3年~6年2個、中2個) ポークしゅうまい(2個) 大根サラダ	たけのこごはん 男鹿産たらフライ 男鹿産いかのマリネ (マスタードカレー味) とろとろわかめのみそ汁	ごはん ハンバーグ和風ソース ポテトのチーズ煮 コンソメスープ
22日 北陽小なし(運動会代休)	23日	24日	25日	26日
ごはん 鶏肉の照り焼き にんじんと新玉葱のサラダ チキンブロス	ごはん ささみチーズフライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	わかめごはん ミートオムレツ アスパラガスのソテー 豚汁	〔 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ	ごはん 白身魚フライ ホイコーロー 麻婆豆腐
29日	30日	31日 北陽小3・4年なし		
麦ごはん ビビンバ(肉・ナムル) 玉子スープ	米粉パン ミートローフ ビーンズサラダ クリームシチュー いちごジャム	ごはん 豚肉のみそ焼き ふきの炒めもの かき玉汁 オレンジ	毎月19日は食育の日です。給食では、旬の食材や男鹿産の食材を使用した料理を提供します。 ぜひご家庭でも、「今日の給食何食べた?」と話題にさせていただけると嬉しく思います。 ※おたよりは南中のHPからもご覧いただけます。 