

令和6年

# 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	2日 こどもの日献立	3日
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 21.9 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 25.7 g	チキンライス <small>手作りハンバーグデミグラスソース</small> 糸寒天サラダ オニオンスープ	ごはん カツオの竜田揚げ ツナサラダ 若竹汁 かしわもち	 憲法記念日
		6日	7日	8日 中3なし
 振替休日	ごはん 厚焼き玉子 十和田バラ焼き さわにわん 菁うめゼリー	ごはん ささみのオランダ揚げ からし和え 玉子スープ	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	ごはん ハンバーグトマトソース ポテトのチーズ煮 コンソメスープ
13日 船一小なし	14日	15日	16日	17日
ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 かき玉汁	ごはん 白身魚のチリソース きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	ごはん 照り焼きチキン いかのマリネ 海の野菜スープ 静岡茶プリン	小麦ごはん ポークカレー 和梨のフルーツポンチ	ごはん いわしのごまみそ煮 野菜炒め 高野豆腐のみそ汁
20日 北陽小なし	21日	22日	23日	24日
ごはん いかの香味焼き 小松菜のおひたし あんぱら餅汁	豚ごぼう丼 (小麦ごはん) たまねぎのみそ汁 県産りんごゼリー	わかめごはん オムレツ (ミート) 即席漬け 寄せ豆腐汁	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきの五目煮 じゃがいものすまし汁	ごはん ヤンニョムチキン ごまマヨサラダ コーンの中中華スープ
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ショーロンポー 中華和え 麻婆豆腐	米粉パン ミートローフ コーンサラダ クリームシチュー	ガパオライス (小麦ごはん) 白玉焼き風オムレツ ビーンズスープ	ごはん ほっけの塩焼き アスパラガスのソテー おろしなめこ汁 ブルーベリーゼリー	ミートソーススパゲティ ポトフ 米粉のカップケーキ