

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

平成30年 5月 献立表 献立のテーマ「バランスのよい食事をしよう」

副菜皿 主菜皿
ご飯食器 汁食器

1 牛乳
切干大根のゴママヨ和え
ヒレカツ
ゆかりご飯
わかたけ汁

2 牛乳
ひじきと大豆の炒り煮
さけのキャロットソース焼き
麦ご飯
小松菜のみそ汁

3
憲法記念日

4
みどりの日

~子どもの日の献立~
7 牛乳
春雨の中華和え
蒸しシューマイ
かしわもち
ご飯
麻婆豆腐

~益田・鹿足統一献立~
8 牛乳
ミルクおかき
ししゃもの磯辺揚げ
ご飯
カルシウムたっぷり汁

9 牛乳
ハンバーグのれんこんケチャップソース
きんぴら
麦ご飯
●かき玉汁

10 牛乳
キャベツの甘酢和え
さごしの南部焼き
たけのこご飯
だんご汁

11 牛乳
鶏肉と高野豆腐のチリソース
カラフルサラダ
じゃがいものみそ汁
ご飯

14 牛乳
きゅうりと竹輪の酢の物
あじの香味フライ
ご飯
筑前煮

15 牛乳
美生柑
チーズサラダ
ご飯
打ち豆入りチキンカレー

16 牛乳
磯香和え
さんまのみぞれ煮
麦ご飯
●高野豆腐の卵とじ

~保小中連携献立~
17 牛乳
おかか和え
いわしの蒲焼
中学生のみチーズ
豆ご飯
春野菜のみそ汁

18 牛乳
豚肉とパプリカのオイスター炒め
ヨーグルト和え
ご飯
わかめスープ

~益田食育の日~
21 牛乳
切干大根の中華炒め
さばの塩焼き
ご飯
玉葱と揚げのみそ汁

22 牛乳
納豆サラダ
益田鶏のゆずソースかけ
ご飯
ミネストローネ

23 牛乳
ポテトサラダ
●オムレツ
麦ご飯
キャベツのコンソメスープ

24 牛乳
昆布とほたての酢の物
平つくね
ご飯
肉じゃが

25 牛乳
りっちゃんの元気サラダ
かつおフライ
ご飯
豆腐のすまし汁

28 牛乳
ごぼうサラダ
かぼちゃフライ
ロールパン
カレー焼きそば

29 牛乳
きゅうりとツナじゃがいもの和え物
のそぼろ煮
ご飯
豆腐とわかめの

30 牛乳
キャベツと小松菜のごま和え
かれいのすがた揚げ
麦ご飯
●親子丼の具

31 牛乳
昆布の酢の物
豚肉の生姜焼き
ご飯
おふのみそ汁

副菜皿 主菜皿
カレー皿 汁食器