

## 5月献立一覧表

学校名

苗木中学校

日	曜	主 食	汁 物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート	添加物
1	木	食パン	コンソメスープ	マカロニグラタン	カラフルサラダ		チョコクリーム
2	金	山菜おこわ	麩のすまし汁	ししゃものお茶揚げ	煮浸し	みかんゼリー	
5	月						
6	火						
7	水	麦ごはん	五目呉汁	鶏肉の唐揚げ	たけのこの土佐煮		
8	木	麦ごはん	かまぼこのすまし汁	鯖の塩麹焼き	豚肉と大根の煮物	さつまいも大福	
9	金	麦ごはん	中華スープ	レインボーミートボール	切り干し大根のサラダ		
12	月	麦ごはん	マーボー豆腐	焼きぎょうざ	三色ナムル		
13	火	うどん		鶏肉の天ぷら	おひたし		
14	水	麦ごはん	たまねぎのみそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ	つぼ漬けあえ	チーズ	
15	木	黒パン	豆乳シチュー	鯖のハーブ焼き	細寒天サラダ		
16	金	麦ごはん	キムチスープ	豚肉と大根のブルコギ	中華あえ	果汁グミ	
19	月	カレーライス		抹茶タフィー	海藻サラダ		
20	火	ミートスパゲティ		青のりポテト	イタリアンサラダ		
21	水	麦ごはん	もずく汁	鱈の南蛮漬	じゃがいものそぼろ煮		
22	木	お茶パン	豆まめスープ	新たまポテトのカレーマヨ焼き	大根サラダ		あん&マーガリン
23	金	豚肉丼	(豚肉丼の具)	きびなごから揚げ	ゆかりあえ		
26	月	麦ごはん	赤だし	豚肉と高野豆腐の揚げがらめ	酢の物		
27	火	チャンポン		マーラーカオ	煮浸し		
28	水	ハヤシライス		オムレツ	アスパラサラダ		
29	木	食パン	野菜いっぱいチャウダー	チキンカツ	キャベツサラダ		
30	金	麦ごはん	みだくさんみそ汁	さばのみそチーズ焼き	おかかあえ		