



# 5月の献立

門真市教育委員会  
(小学校用)



| 月曜日                                                                                                                                                                                               | 火曜日                                                                                                                                                                                                | 水曜日                                                                                                                                                                                                             | 木曜日                                                                                                                                                                                                                    | 金曜日                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                                                   | <p>1</p> <p>さわらの煮つけ </p> <p>ごはん</p> <p>大根と豚肉の煮物</p> <p>ごはん<br/>だいこんと<br/>ぶたにくのにももの<br/>さわらのにつけ</p>                             | <p>2</p> <p>ほきの甘酢かけ </p> <p>あんだんご</p> <p>コッペパン</p> <p>チンゲン菜とたまごのスープ</p> <p>コッペパン<br/>チンゲンさいと<br/>たまごのスープ<br/>ほきのあまずかけ<br/>あんだんご</p> | <p>3</p> <p>けんぼうきねんぴ<br/>憲法記念日</p>                                                                                                   |
| <p>6</p> <p>こどもの日<br/>ふりがえきゅうじつ<br/>振替休日</p>                                                                     | <p>7</p> <p>じゃがいもとピーマンの炒め物 </p> <p>黒糖パン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>こくとうパン<br/>ワンタンスープ<br/>じゃがいもと<br/>ピーマンのいためもの</p>    | <p>8</p> <p>大豆と豚肉の甘辛煮 </p> <p>あかしそふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめうどん</p> <p>ごはん<br/>わかめうどん<br/>だいずとぶたにくの<br/>あまからに<br/>あかしそふりかけ</p> | <p>9</p> <p>さめフライ </p> <p>パーカーパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>パーカーパン<br/>ミネストローネ<br/>さめフライ</p>                                             | <p>10</p> <p>チンゲン菜ともやしの炒め物 </p> <p>ごはん</p> <p>豚肉とじゃがいものカレー煮</p> <p>ごはん<br/>ぶたにくと<br/>じゃがいものカレーに<br/>チンゲンさいと<br/>もやしのいためもの</p>        |
| <p>13</p> <p>ゆで干し大根のさめ炒め </p> <p>ごはん</p> <p>関東煮</p> <p>ごはん<br/>かんとくに<br/>ゆでぼしだいこんの<br/>ごまいため</p>               | <p>14</p> <p>ツナとひじきのサラダ </p> <p>チーズパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>チーズパン<br/>ポークビーンズ<br/>ツナとひじきのサラダ</p>                | <p>15</p> <p>さばのごま煮 </p> <p>えんどうごはん</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>えんどうごはん<br/>とうふと<br/>わかめのみそする<br/>さばのごまに</p>                    | <p>16</p> <p>焼きビーフン </p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>チンゲン菜ときのこのスープ</p> <p>きなこあげパン<br/>チンゲンさいと<br/>きのこのスープ<br/>やきビーフン</p>                    | <p>17</p> <p>小松菜とあけの煮びたし </p> <p>あかしそふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p> <p>ごはん<br/>じゃがいものそばろに<br/>こまつなとあけのにびたし<br/>あかしそふりかけ</p> |
| <p>20</p> <p>ブロッコリーの炒め物 </p> <p>玄米入りごはん</p> <p>カレーライスの具</p> <p>カレーライス<br/>(げんまいりごはん)<br/>ブロッコリーの<br/>いためもの</p> | <p>21</p> <p>かつおのバーベキューソース </p> <p>黒糖食パン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>こくとうしょくパン<br/>コンソメスープ<br/>かつおの<br/>バーベキューソース</p> | <p>22</p> <p>ゆで干し大根の炒め煮 </p> <p>ツナひじきごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>ツナひじきごはん<br/>あつあげのみそする<br/>ゆでぼしだいこんの<br/>いために</p>             | <p>23</p> <p>ホットポテトサラダ </p> <p>黒糖パン</p> <p>キャベツとフランクフルトのスープ煮</p> <p>こくとうパン<br/>キャベツと<br/>フランクフルトのスープに<br/>ホットポテトサラダ</p>           | <p>24</p> <p>小松菜とじゃこの炒め物 </p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん<br/>こうやどうふのあげに<br/>こまつなと<br/>じゃこのいためもの</p>                         |
| <p>27</p> <p>鶏肉のから揚げと甘酢かけ </p> <p>カレーピラフ</p> <p>レタススープ</p> <p>カレーピラフ<br/>レタススープ<br/>とりにくのからあげ<br/>あまずかけ</p>    | <p>28</p> <p>豆腐の寄せ揚げ </p> <p>コッペパン</p> <p>みそラーメン</p> <p>コッペパン<br/>みそラーメン<br/>とうふのよせあげ<br/>ココアビーンズ</p>           | <p>29</p> <p>五目豆 </p> <p>ごはん</p> <p>麩入り玉子丼の具</p> <p>ふいりたまごどんぶり<br/>(ごはん)<br/>ごもくまめ</p>                                       | <p>30</p> <p>アスパラガスとキャベツの炒め物 </p> <p>食パン</p> <p>あさりのポタージュ</p> <p>しょうパン<br/>あさりのポタージュ<br/>アスパラガスと<br/>キャベツのいためもの</p>               | <p>31</p> <p>にらともやしのキムチ炒め </p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ごはん<br/>マーボーどうふ<br/>にらともやしの<br/>キムチいため</p>                                |