

2022年

こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

5月

☀️ ~さわやかな季節になりました。~ ☁️

「^{はやね}早寝・^{はやおき}早起き・^{あさ}朝ごはん」で、^{げんき}元気に^す過ごしましょう。



献立は可見市のホームページに
のせています。

学校給食で使われている
岐阜県産農産物には、
「学校給食地産地消推
進事業」により、岐阜県、
可見市、J A中央会から
一部補助を受けています。

※都合により献立を変更
することがあります。
※牛乳は毎日つきます。
◎学校配達
①ドレッシング
②卓上しょうゆ
③マヨネーズ

2日(月)

◎かぼちゃサラダ

いちごジャム

とりにくのハーブやき

しよくパン ミネストローネ

3日(火)

憲法記念日

4日(水)

みどりの日

5日(木)

こどもの日

6日(金)

⑤シャキシャキサラダ

キャベツメンチカツ

むぎごはん あつあげのみそ汁

9日(月)

⑤にんじんサラダ

①オレンジ

イカのパーベキューソース

おちゃ コッパン アスパラのクリームスープ

10日(火)

◎キャベツのいそがあえ

①おいけいデザート

ささみのねぎソース

可児のくろまいごはん 可児のみそ汁

市制40周年お祝い献立

11日(水)

きんぴらごぼう

ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん かきたまじる

12日(木)

◎だいこんサラダ

↓ソフトめん

ミートソース ひじきポテト

13日(金)

きりぼしだいこんのもの

①アセロラゼリー

ホッケのしおやき

むぎごはん たけのこのみそ汁

16日(月)

◎グリーンサラダ

(小)ブルーベリージャム

ハンバーグのデミグラスソース

(小)しよくパン (中)救急カレー

アルファベットスープ

17日(火)

ちくぜんに

①なまハイン

とりにくのつけやき

むぎごはん とうふじる

18日(水)

かおりたくあんあえ

キピナゴのからあげ

むぎごはん とりだんごじる

歯の日献立

19日(木)

◎キャベツのごまあえ

①はちみつレモンゼリー

さんさいごはん カツオとポテトのあげがらめ

20日(金)

ゆうぜんごはんのぐ

グラスでききみのりをませよう。

かぼちゃのてんぷら

むぎごはん ふのすましじる

23日(月)

◎アスパラサラダ

①ももゼリー

ウインナーのトマトソース

コッパン レタススープ

今渡南小、春里小、旭小、南幌子小、今渡北小はスープを焼きそばに変えます。

24日(火)

◎かいそうサラダ

①れいとうみかん

ポークカレーライス おちやまめ

25日(水)

◎チンゲンサイサラダ

①オレンジ

クラスでわかめをませよう。

あつあげのマーボーソース

わかめむぎごはん ワンタンスープ

26日(木)

つぼつけあえ

↓うどん

きつねうどんのしる ぶたにくのいそふうみ

27日(金)

だいずのいそに

サワラのうめりやき

むぎごはん あわせみそ汁

30日(月)

◎マカロニサラダ

①プリン

キャロットピラフ とりにくのケチャップソース

野菜の日献立

31日(火)

ゆかりあえ

サバのごまだれかけ

むぎごはん たまねぎのしるみそ汁



今月のおすすめ野菜料理

「にんじん」

30日 キャロットピラフ

オレンジ色がきれいなにんじんは、料理に彩りをプラスしてくれます。ほのかにオレンジ色をしている「キャロットピラフ」は、裏ごしたにんじんと一緒に炊き込みました。

《今月のモリモリキング》

- ◆可見市でとれた米「あさひの夢」
19日(木) 山菜ごはん 30日(月) キャロットピラフ
- ◆可見市でとれた「黒米」
10日(火) 可児の黒米ごはん
- ◆可見市でとれた大豆で作った「味噌」
6日(金) 厚あげのみそ汁 10日(火) 可児のみそ汁
- ◆可見市でとれた「お茶」
24日(火) お茶豆



2022年 5月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

2(月)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)
			市制40周年お祝い献立				小学校 中学校		歯の日献立
牛乳 食パン いちごジャム ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ マヨネーズ	牛乳 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 キャベツメンチカツ しゃんしゃんサラダ ごまだレッシング オレンジ	牛乳 お茶コッパン アスパラのクリームスープ イカのバーベキューソース にんじんサラダ 玉葱ドレッシング オレンジ	牛乳 可児の黒米ごはん 可児のみそ汁 ささみのねぎソース キャベツの磯香あえ 卓上しようゆ お祝いデザート	牛乳 麦ごはん かきたま汁 豚肉の生巻焼き きんぴらごぼろ	牛乳 ソフト麺 ミートソース ひじきポテト 大根サラダ 青じそドレッシング	牛乳 麦ごはん たけのこのみそ汁 ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 アセララゼリー	牛乳 食パン ブルーベリージャム アルファベットスープ ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん 豆腐汁 鶏肉の漬け焼き 筑前煮 生ハイン	牛乳 麦ごはん 鶏団子汁 キビ子このから揚げ かおりたかんあえ
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206 牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
食パン	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	お茶パン	精白米 70 黒米(うるち米) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 ブルーベリージャム 15	救給カレー 150 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7
いちごジャム	だいいん 20 たまねぎ 20 カットえのき 25 にんじん 15 キャベツ 15 大豆水煮 5 シエルマカロニ 5 オリーブオイル 0.2 おろしんにく 0.1 チキンコンソメ 1.5 ダイアマト 20 トマトケチャップ(果産) 1.5 天塩 0.15 乾燥バセリ 0.05	ベーコン 8 たまねぎ 20 にんじん 20 キャベツ 20 アスパラカット 10 ホールコーン 8 小麦粉 4.2 米ぬか油 2.8 牛乳(調理解) 30 洋風だし(大豆油) 4 天塩 4 鷹さきみ 0.4 清酒 0.02 白こしょう 0.2 生クリーム 5	たまねぎ 15 だいいん 15 木綿豆腐 20 揚げ油(大豆油) 10 卵 3 オリーブオイル 0.2 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 プレック(だし用) 2.5 可児の手作りみそ 8 キャベツメンチカツ 50 揚げ油(大豆油) 4 天塩 4 鷹さきみ 0.4 白こしょう 0.02 清酒 0.02 でんぶ 5	たまねぎ 20 カットえのき 8 木綿豆腐 15 卵 15 オリーブオイル 0.5 カットわかめ 0.2 おろしんにく 0.3 カットねぎ 5 トマトケチャップ 20 煮干し(だし用) 2.5 ホールコーン 3 アルファベットマカロニ 3.5 薄口しようゆ 1.5 天塩 0.18 薄口しようゆ 0.15	豚ひき肉 25 赤ワイン 1.5 たまねぎ 50 にんじん 15 木綿豆腐 15 オリーブオイル 0.5 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 7 赤みそ 3 ウスターソース 5 白みそ 5	たまねぎ 15 たけのこ 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ホールコーン 8 白菜 15 アルファベットマカロニ 3.5 薄口しようゆ 1.5 天塩 0.18 薄口しようゆ 0.05 乾燥バセリ 0.05	ハンバーグ 60 デミグラスソース 2.5 グリンソース 1.5 三温糖 0.5 赤ワイン 1.5 でんぶ 0.15 白こしょう 0.15 カットわかめ 0.2 オリーブオイル 0.5 薄口しようゆ 1.8 でんぶ 0.15 水 1 キャベツ 1 きゅうり 12 冷凍ほうれん草 15 むぎ枝豆 8 イタリアンドレッシング 8	鶏もも 50 濃口しようゆ 2.5 本みりん 2.5 清酒 2 おろししょうが 0.3 濃口しょうゆ 4 でんぶ 2 小麦粉 3 揚げ油(大豆油) 5 たまねぎ 15 生クリーム 10 キャベツ 10 おろしりご 5 米酢 1 でんぶ 0.2 キャベツ 30 水 2 にんじん 8 刻みのり 0.3 つぎこんにやく 7 つきこんにやく 1 さやいんげん 8 だいいん 4 きゅうり 10 アセララゼリー 50 むぎ枝豆 8 イタリアンドレッシング 8	だいいん 25 さきごぼろ 8 さきごぼろ 8 玉子切りにんじん 8 おろしにんじん 8 薄口しょうゆ 0.8 レモン果汁 1 バジル粉 0.03
小652 kcal・中812 kcal	638・813	600・753	677・891	648・826	642・837	607・770	600 841	600・762	605・782

* 加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)
							野菜の日献立	
牛乳 山菜ごはん カツオと卵の揚げがらめ キャベツのごまあえ 卓上しようゆ はちみつレモンゼリー	牛乳 麦ごはん ふのすまし汁 かぼちゃのつぶら 友禅ご飯の具 イタリアンドレッシング ももゼリー	牛乳 コッパン ワタススプ ウインナーのトマトソース アスパラサラダ ソイドレッシング ももゼリー	牛乳 コッパン 焼きそば ウインナーのトマトソース アスパラサラダ ソイドレッシング ももゼリー	牛乳 麦ごはん ポークカレー お茶豆 海藻サラダ 玉葱ドレッシング オレンジ	牛乳 わかめ麦ごはん ワタススプ 厚揚げの佃煮ソース 豚肉の磯風味 つば揚げあえ オレンジ	牛乳 うどん きつねうどんの汁 豚肉の磯風味 大豆の磯煮	牛乳 麦ごはん 合わせみそ汁 サワラの梅照り焼き マカロニサラダ イタリアンドレッシング プリン	牛乳 麦ごはん 麦ごはん 玉ねぎの白のみそ汁 サバのごまダレ揚げ ゆかりあえ 冷凍みかん
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
アルファ化米 56 水 90 鶏もも切込み 15 にんじん 10 たけのこ 15 わかめ(ゆで) 8 生ぜんまい 8 おろしにんじん 1 油揚げ 4 米ぬか油 0.5 濃口しょうゆ 4.5 清酒 2 三温糖 0.7 和風だし(大豆) 0.7 天塩 0.2	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ボンレスハム 15 レタス 8 たまねぎ 20 にんじん 8 キャベツ 8 ホールコーン 0.15 チキンコンソメ 0.8 薄口しようゆ 0.3 ウスターソース 0.2 天塩 0.15 ウインナー 30 トマトケチャップ 3 ウスターソース 4 小麦粉 6 ウスターソース 1.4	コッパン 55 焼そば 50 ウインナー 30 トマトケチャップ 3 セロリ 0.01 ケチャップ 30 ウスターソース 1.4 三温糖 0.3 でんぶ 0.1 水 1 アスパラカット 10 水 25 キャベツ 25 にんじん 5 むぎ枝豆 8	コッパン 55 焼そば 50 ウインナー 30 トマトケチャップ 3 セロリ 0.01 ケチャップ 30 ウスターソース 1.4 三温糖 0.3 でんぶ 0.1 水 1 アスパラカット 10 水 25 キャベツ 25 にんじん 5 むぎ枝豆 8	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 炊き込みわかめ 2 たまねぎ 20 にんじん 8 赤ワイン 1.5 たまねぎ 15 おろししょうゆ 0.8 白菜 0.6 ワタススプ 45 キャベツ 35 にんじん 15 中華風だし(大豆) 0.15 小麦粉 5.5 ガラスープ 10 薄口しようゆ 3.9 天塩 0.5	うどん 80 米粒麦(大麦) 7 鶏もも切込み 15 たまねぎ 20 にんじん 8 白かまぼこ 5 油揚げ 20 カットねぎ 6 フレンチドレッシング 2.5 赤みそ 5.5 白みそ 1 天塩 10 和風だし(大豆) 0.2	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 水 77 たまねぎ 15 だいいん 15 カットえのき 8 木綿豆腐 20 マッシュルーム 10 にんじんペースト 8 米ぬか油 0.5 煮干し(だし用) 2.5 チキンコンソメ 3 白みそ 4 薄口しようゆ 0.8 白ワイン 1.5 白こしょう 0.02	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 水 25 たまねぎ 15 にんじん 15 たけのこ 15 カットえのき 15 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 8 薄口しようゆ 0.4 サバ 50 白こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 2 鶏もも 50 白ワイン 1.5 パザル粉 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 5 水 4 キャベツ 15 大豆水煮 15 米ひじき 2.5 にんじん 8 キャベツ 20 きゅうり 8 ホールコーン 8 イタリアンドレッシング 5 プリン 70 和風だし(大豆) 0.7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 20 だいいん 15 たまねぎ 20 カットえのき 5 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 8 サバ 50 濃口しょうゆ 1.5 三温糖 2 鶏もも 50 白ワイン 1 パザル粉 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 5 水 4 キャベツ 15 大豆水煮 15 米ひじき 2.5 にんじん 8 キャベツ 20 ゆかり粉 0.6 冷凍みかん 45
647・778	618・791	602・756	703・887	653・845	609・790	676・825	600・766 665・793	617・780

今渡南小、春
里小、旭小、雨
帷子小、今渡
北小は、スープ
を焼きそばに
変えます。

* 学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。