

5月給食だより

曜	行事	献立名
7	火 交通安全講習	親子丼 イカフリッター ゆかり和え じゃがいもの味噌汁 セミノール 牛乳
8	水 歯科検診 教育相談週間(5分短)	ごはん ウインナーのチリソース スナップえんどうのサラダ キャベツのスープ かみかみグミ 牛乳
9	木	五目しょうゆラーメン わかさぎの唐揚げ 小松菜の中華和え 小型肉まん 牛乳
10	金 生徒議会	ごはん ^{さば} 鯖の塩焼き ^{ほうれん草} ほうれん草のごま和え ひじきの甘辛炒め ^{かぼちゃ} 南瓜の味噌汁 りんご 牛乳
13	月	ドライカレーライス ^{かいそう} 海藻サラダ ポテトスープ オレンジ 牛乳
14	火 X線検査1年	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え ミルクおから 春雨スープ パイナップル 牛乳
15	水	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 磯香和え 根菜汁 フルーツポンチ 牛乳
16	木 地球のステージ	ナッツそぼろごはん ししゃものカレー揚げ マンナンサラダ もずくの味噌汁 みかんゼリー 牛乳
17	金 QU検査	【新茶献立】お茶パン パーベキューチキン マカロニサラダ ビーンズスープ ヨーグルト 牛乳
20	月	ごはん ^{さわら} 鯖のごまだれ 糸寒天の和え物 大根と鶏肉の煮物 玉ねぎの味噌汁 りんご 牛乳
21	火	スパゲティ肉味噌あんかけ しゅうまい ^{ちくさ} 千草和え パイナップル 牛乳
22	水 眼科健診	ごはん ^{あじ たつた} 鱈の竜田揚げ ^{こんぶ} 昆布和え ^{きりぼし} 切干大根の煮物 すまし汁 チーズ 牛乳
23	木	牛丼 和風サラダ キャベツとしめじの味噌汁 りんご 牛乳
24	金	ごはん 酢豚 もやしの中華和え 豆腐とニラのスープ フルーツ杏仁 牛乳
27	月 個別指導(5分短)	ごはん ^{さけ} 鯖のちゃんちゃん焼き ^{こんにやく} こんにやくサラダ ^{かぼちゃ} 南瓜の煮物 高野豆腐のすまし汁 桃ゼリー 牛乳
28	火	ポークカレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳
29	水	ごはん ささみチーズカツ ごぼうのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 パイナップル 牛乳
30	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ コーン玉スープ 紅甘夏 牛乳
31	金 内科検診	ごはん いかのねぎ塩焼き のり酢和え 大根のそぼろ煮 なめこの味噌汁 プリン 牛乳



【岐阜県定時制高校給食目標】 規則正しい生活を。まずは朝食から。

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数：19日

しんがつき はじ はや つき す
新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温
があがることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつきます。

早寝 早起き 朝ごはん ♪



〈献立表〉

令和元(2019)年 5月

大垣工業高等学校 定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	親子丼	○	いかフリッター ゆかり和え 味噌汁(じゃが芋わかめ) セミノール	鶏もも肉, ★たまご, 牛乳, いかフリッター, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 三温糖, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, だいこん, きゅうり, ぶなしめじ, ねぎ, オレンジ	913 kcal 43.6 g 26.8 g 3.4 g
8 水	麦ごはん	○	ウインナーのチリソース スナッフえんどうと卵のサラダ キャベツとベーコンのスープ かみかみ果汁グミ	牛乳, ウインナー, ★たまご, ベーコン	米, 麦, じゃがいも, なたね油, 三温糖, ★マヨネーズタイプ調味料, 有塩バター, かみかみ果汁グミ	ねぎ, 玉葱, さやえんどう, にんじん, キャベツ	923 kcal 27.5 g 33.9 g 3.0 g
9 木	五目しょうゆラーメン	○	わかさぎの唐揚げ 中華和え 小型肉まん	豚肉, 煮干し, かつお節, 牛乳, わかさぎ, 小型肉まん	中華めん, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, ごま	しなちく, にんじん, もやし, ねぎ, とうもろこし, キャベツ, こまつな, ぶなしめじ	824 kcal 38.0 g 24.5 g 3.0 g
10 金	麦ごはん	○	鯖の塩焼き りんご ごま和え ひじきの甘辛炒め 味噌汁(南瓜しめじ)	牛乳, さば, 長ひじき, 鶏ひき肉, まぐろ油漬, 煮干し	米, 麦, ごま, こんにゃく, 三温糖, なたね油	レモン(全果, 生), ほうれんそう, キャベツ, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ, りんご	788 kcal 36.3 g 23.1 g 3.0 g
13 月	ドライカレーライス	○	海藻サラダ(キャベツ) ポテトスープ オレンジ	豚ひき肉, ひよこめ(ゆで), 牛乳, 海藻ミックス, ベーコン	米, 麦, なたね油, 薄力粉, じゃがいも	玉葱, にんじん, 青ピーマン, セロリ, 干しぶどう, トマトピューレー, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, オレンジ	885 kcal 31.1 g 25.2 g 3.5 g
14 火	麦ごはん	○	鶏から揚げ ブロッコリーのおかか和え ミルクおから 春雨スープ ハイッブル	牛乳, 鶏もも肉, かつお削り節, 鶏胸肉, 油揚げ, おから	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖, 緑豆はるさめ	ブロッコリー, とうもろこし, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, もやし, パイナップル	827 kcal 39.4 g 21.8 g 2.5 g
15 水	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 磯香和え すまし汁(根菜) フルーツポンチ	牛乳, 豚もも, 厚揚げ, カットわかめ, 刻みのり, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, かたくり粉, さといも	玉葱, ほうれんそう, もやし, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, みかん缶, キウイ, いちよう切り, パイナップル, りんご, りんごジュース	806 kcal 36.2 g 21.4 g 2.4 g
16 木	ナッツそぼろごはん	○	ししゃものカレー揚げ マンナンサラダ もずく味噌汁 みかんゼリー	鶏ひき肉, 牛乳, からふとししゃも(生干し), 沖縄もずく, 煮干し	米, 麦, なたね油, ピーナッツ, 三温糖, 薄力粉, しらたき, じゃがいも, こんにゃく, みかんゼリー	枝豆むきみ, きゅうり, にんじん, ねぎ	853 kcal 35.2 g 26.5 g 3.5 g
17 金	お茶パン	○	バーベキューチキン マカロニサラダ ビーンズスープ ヨーグルト	牛乳, 鶏もも肉, 大豆水煮, 蒸し金時豆, ベーコン, ヨーグルト	お茶パン, 三温糖, マカロニ, ★マヨネーズタイプ調味料	リンゴピューレ, ねぎ, レモン(果汁, 生), にんじん, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, キャベツ, だいこん	822 kcal 40.7 g 24.0 g 3.3 g
20 月	麦ごはん	○	鯖のごまだれ りんご 糸寒天の和え物 大根と鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳, さわら, 糸寒天, ロースハム, ★錦糸たまご, 鶏もも肉, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま, ごま油	きゅうり, 干しいたげ, だいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, えのきたけ, りんご	829 kcal 37.6 g 24.5 g 3.2 g
21 火	スパゲティ 肉味噌あん	○	しゅうまい 千草和え パイナップル	豚ひき肉, レバー缶, 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, パイナップル	895 kcal 35.3 g 27.4 g 3.3 g
22 水	麦ごはん	○	鯖の竜田揚げ チーズ 昆布和え 切干大根の煮物 すまし汁(ほうれん草)	牛乳, あじ, 塩昆布, 油揚げ, 大豆水煮, かつお節, チーズ	米, 麦, 米粉, なたね油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 切干大根, 玉葱, えのきたけ, ほうれんそう	765 kcal 37.5 g 22.5 g 2.5 g
23 木	牛丼*	○	和風サラダ 味噌汁(キャベツしめじ) りんご	牛もも肉, 牛乳, カットわかめ, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, しらたき, 三温糖	玉葱, きゅうり, だいこん, にんじん, 糸みつば, キャベツ, ぶなしめじ, りんご	756 kcal 31.9 g 19.8 g 2.8 g
24 金	麦ごはん	○	酢豚 中華和え 豆腐とニラのスープ フルーツ杏仁	牛乳, 豚もも肉, 豆腐	米, 麦, じゃがいも, なたね油, かたくり粉, 三温糖, ごま, ごま油, 杏仁豆腐, 桃缶	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン, パイナップル缶, もやし, きゅうり, とうもろこし, なら, みかん缶	820 kcal 29.8 g 19.5 g 2.7 g
27 月	麦ごはん	○	鮭のチンチン焼き ももゼリー こんにゃくサラダ かぼちゃの煮物 すまし汁(高野豆腐)	牛乳, さけ, まぐろ缶詰(油漬フレーク), 凍り豆腐, かつお節	米, 麦, 三温糖, 有塩バター, こんにゃく, ももゼリー	キャベツ, 玉葱, 青ピーマン, もやし, きゅうり, だいこん, かぼちゃ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	783 kcal 36.0 g 16.3 g 2.6 g
28 火	ポークカレーライス	○	大根サラダ オレンジ	豚もも, 牛乳	米, 麦, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, 福神漬, だいこん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, オレンジ	787 kcal 28.4 g 18.8 g 3.1 g
29 水	麦ごはん	○	ささみチーズカ ハイッブル ごぼうのごまマヨ和え 小松菜の炒め物 味噌汁(豆腐わかめ)	牛乳, ささみチーズカツ, 豆腐, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, なたね油, ★マヨネーズタイプ調味料, ごま	ごぼう, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, パイナップル	876 kcal 39.0 g 27.1 g 2.7 g
30 木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ コーン玉スープ 紅甘夏	牛乳, 豚ひき肉, レバー缶, 豆腐, ロースハム, ★たまご	米, 麦, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, きゅうり, クリームコーン缶, とうもろこし, 糸みつば, 甘夏みかん L 1/6	799 kcal 32.0 g 22.6 g 3.9 g
31 金	麦ごはん	○	いかの香味焼き のり酢和え かつドプリン 大根のそぼろ煮 味噌汁(なめこ)	牛乳, いか, まぐろ缶詰(油漬フレーク), 刻みのり, 鶏ひき肉, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 三温糖, ごま, ごま油, なたね油, こんにゃく, かたくり粉, ★カスタードプリン	ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, だいこん, 枝豆むきみ, 玉葱, なめこ	797 kcal 42.0 g 20.7 g 3.1 g