



5月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
2・月	ごはん 牛乳 しろみざかなのグリーンあげ チーズポテト はるさめスープ	こめ こむぎこ はるさめ なたねあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ おちやのは	664	1.8
6・金	ふきとたけのこのちらしずし 牛乳 もずくのすましじる うぐいすだんご ★ こどもの日献立	こめ(さとう) さとう ごま じゃがいも しらたまもち	牛乳 とりにく こうやどうふ もずく かまぼこ あおきなこ	にんじん たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ ねぎ	588	1.5
9・月	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ きりぼしだいこんのナムル	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 なまあげ ぶたにく あかみそ しらすぼし こんぶ	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん	633	1.4
10・火	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに わかめのすのもの ★ 食べようデー	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ	581	1.4
11・水	ごはん 牛乳 ちぐさやき 卵除去食 とうふのみそしる ひじきゆかりふりかけ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	牛乳 ツナ たまご あぶらあげ とうふ みそ ひじき しらすぼし	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ しそ	607	2.5
12・木	コッペパン 牛乳 てぼうまめのクリームシチュー あまなつサラダ	パン じゃがいも バター こめこ さとう	牛乳 てぼうまめ とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ なつみかん缶	634	2.2
13・金	まめごはん 牛乳 かつおとごぼうのあげに わかたけじる	こめ でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら	牛乳 かつお わかめ とうふ	グリーンピース しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう えのきたけ	617	2.5
16・月	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ 卵除去食 もやしとあぶらあげのあえもの	こめ さとう	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん いら ほししいたけ ごぼう さやいんげん もやし	625	1.8
17・火	ミニこくとうパン 牛乳 かやくうどん〔1食用うどん〕 だいずといりことアーモンドのあげに	パン(くろぎとう) ごま うどん でんぷん さとう アーモンド なたねあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ だいず かえりいりこ	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ	655	2.8
18・水	ごはん 牛乳 うまに キャベツのあまずあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりにく ちくわ さつまあげ なまあげ こんぶ しらすぼし	だいこん こんにゃく にんじん キャベツ ほうれんそう	584	1.4
19・木	きんときまめのミートサンド 牛乳 コンソメスープ フルーツのヨーグルトあえ	パン オリーブあぶら さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン パセリ みかん缶 パイン缶 もも缶 パナナ	663	2.5
20・金	ごはん 牛乳 さばのてりやき ★ 食育の日 チンゲンサイのおひたし ごもくじる	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	チンゲンサイ もやし ねぎ にんじん えのきたけ いとこんにゃく ごぼう	645	1.8
23・月	とりそばろどんぶり 卵除去食 牛乳 キャベツのみそしる	こめ こめあぶら さとう たまふ	牛乳 とりにく たまご なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ねぎ	610	2.1
24・火	ミニツイストパン 牛乳 はるやさいのスパゲティ だいこんとハムのサラダ	パン(さとう, バター) スパゲティ オリーブあぶら べいばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ アスパラガス スパップえんどう にんにく だいこん キャベツ	659	2.7
25・水	むぎごはん 牛乳 とりにくのあまからだれ ほうれんそうのごまあえ だいずのごもくに ★ かむかむ献立	こめ(おおむぎ) さとう こめあぶら でんぷん ごま ねりごま じゃがいも	牛乳 とりにく だいず しらすぼし ぶたにく さつまあげ こんぶ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	693	2.1
26・木	セルフワニバーガー 牛乳〔1食用ケチャップソース〕 コーンスープ ★ 郷土料理の日(庄原市)	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら こめあぶら こめこ	牛乳 さめ とりにく スキムミルク しろいんげんまめのペースト	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	703	2.6
27・金	ごはん 牛乳 たけのこのとさに ★ 教科と関連した だんごじる 献立	こめ こめあぶら さとう しらたまもち	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう しめじ さやいんげん だいこん こまつな	596	1.7
30・月	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため 卵除去食 もずくとながいものすのもの	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう ながいも	牛乳 とうふ とりにく たまご もずく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ いら きゅうり	581	2.1
31・火	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ けんちんじる	こめ でんぷん さとう なたねあぶら	牛乳 ししゃも とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン いとこんにゃく えのきたけ ねぎ	600	2.1
					766	2.6

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

26日(木)のセルフワニバーガーの「ワニ」とは、「さめ」のことです。さめは、広島県北部の庄原地域などで昔から食べられている食べ物で、給食では郷土料理として出しています!

