



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 (ぎ)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	からだ からだ をつくる	からだ からだ の調子をととのえる		
1・月	ごはん 牛乳 ちくぜんに もやしのごまずあえ	こめ こめあぶら さといも さとう ごま	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ しらすぼし	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん さやいんげん もやし なましいたけ こまつな	578 739	1.1 1.4
2・火	ミニはいがパン 牛乳 わかめうどん〔1食用うどん〕 さけのおちゃんのはあげ ほうれんそうとだいずのあえもの	パン (さとう バター こむぎはいが) うどん こむぎこ なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ さけ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ おちゃんのは ほうれんそう もやし	701 870	3.0 4.1
8・月	ふきとたけのこのちらしずし 牛乳 もずくとながいものみそしる うぐいすだんご ★こどもの日献立	こめ (さとう) さとう ごま ながいも しらたまもち	牛乳 えび こうやどうふ もずく ちくわ みそ きなこ	にんじん たけのこ ふき たまねぎ チンゲンサイ	611 793	3.6 4.6
9・火	ケジャリー 牛乳 スコッチブロス ★G7広島サミット コーンサラダ 応援献立 (イギリス)	こめ バター オリーブあぶら じゃがいも おおむぎ さとう べにばなあぶら	牛乳 ホキ とりにく ベーコン しろいんげんまめのペースト	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく パセリ セロリ だいこん コーン キャベツ	597 780	1.6 2.0
10・水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 卵除去食 キャベツとたまごのちゅうかあえ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ たまご	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	655 838	2.6 3.3
11・木	こくとうパン 牛乳 アクアパッツァ ★G7広島サミット カチャトーラ 応援献立 (イタリア)	パン (くろざとう) オリーブあぶら	牛乳 さわら とりにく	にんにく たまねぎ あかピーマン パセリ にんじん しめじ ピーマン トマト	605 757	2.3 3.0
12・金	まめごはん 牛乳 だんごじる しんごぼうのチップス	こめ しらたまもち でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	グリンピース たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう	573 743	1.8 2.4
15・月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ きりぼしだいこん こまつな	606 775	1.3 1.6
16・火	ミニセサミパン 牛乳 はるやさいのスパゲティ ツナサラダ	パン (さとう バター ごま) スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ アスパラガス さやえんどう しめじ にんにく キャベツ	623 780	2.3 2.9
17・水	だいずいりドライカレー 牛乳 ひじきのマリネ	こめ バター でんぷん さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず とりにく ぶたにく こなチーズ ヨーグルト ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく トマト ほしぶどう ほうれんそう	626 804	1.6 1.9
18・木	コッペパン 牛乳 とりにくのオーロラソースあえ キャロットラペ ポトフ ★G7広島サミット応援献立 (フランス)	パン さとう じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とりにく しろみそ ウインナー	にんじん なつみかん缶 レモン たまねぎ セロリ キャベツ しめじ	602 769	2.6 3.5
19・金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ こまつなのおひたし まいたけのみそしる ちやスヨーグルト ★食育の日:和食の基本献立 ★G7広島サミット応援献立 (日本)	こめ さとう でんぷん なたねあぶら ★食育の日:和食の基本献立 ★G7広島サミット応援献立 (日本)	牛乳 かつお かつおぶし ふ とうふ みそ ヨーグルト	こまつな もやし まいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	675 846	2.0 2.5
22・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ	627 800	1.6 2.2
23・火	おやこどんぶり 卵除去食 牛乳 ★食べようデイ もやしとあぶらあげのあえもの	こめ さとう	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら	606 780	1.7 2.2
24・水	むぎごはん 牛乳 だいずのごもくに ★かむかむ献立 スナップえんどうのごまマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕	こめ (おおむぎ) じゃがいも さとう こめあぶら ごま マヨネーズ	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし ツナ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん スナップえんどう こまつな	670 858	1.4 1.8
25・木	てりやきワニバーガー 牛乳 ひよこまめのスープ フルーツポンチ★郷土料理の日 (庄原市)	パン でんぷん なたねあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 さめ ひよこまめ ベーコン	しょうが たまねぎ セロリ しめじ にんじん パセリ もも缶 パイン缶 みかん缶	707 907	2.9 4.2
26・金	ごはん 牛乳 ★教科等と関連した献立 たけのことこうやどうふのもの キャベツのごまあえ	こめ こめあぶら さとう ごま ねりごま	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	594 758	1.6 2.1
29・月	ごはん 牛乳 たこボール ごもくじる	こめ ながいも こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 たこ あおのり かつおぶし とうふ わかめ	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ いとこんにゃく こまつな	827	2.4
30・火	セルフやきそばパン 牛乳 あまなつサラダ	パン やきそばめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しろねぎ にんにく きゅうり なつみかん缶	552 717	2.6 3.5
31・水	ごはん 牛乳 ししゃものすやき きりぼしだいこんのふくめに わかたけじる	こめ こめあぶら さとう	牛乳 ししゃも あぶらあげ わかめ とうふ	きりぼしだいこん にんじん いとこんにゃく ほししいたけ たけのこ さやいんげん えのきたけ みつば	603 780	2.2 3.1

* () 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。
* 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。

※2日(火)1食用うどん、30日(火)焼きそば麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。



【5月の「G7広島サミット応援献立」に取り入れた料理や食材】

- ◇ 9日(火) 伊リス:ケジャリー(カレー味の混ぜごはん)、スコッチブロス(大麦入りスープ)
- ◇ 11日(木) イタリア:アクアパッツァ(魚料理)、カチャトーラ(トマト味のスープ)
- ◇ 18日(木) フランス:キャロットラペ(せん切りにんじんのサラダ)
- ◇ 19日(金) 日本:廿日市の食材満載の和食献立(舞茸、ねぎ、ちやスヨーグルトなど)