



5月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ・曜		こん 献 だて めい 名	き しょくひん 黄の食品 (ねつや力になる)	あか しょくひん 赤の食品 (体をつくる)	みどり しょくひん 緑の食品 (体のちようしなととのえる)	えい よう りょう 栄 養 量		
			たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			ごはん、パン、めんなど	にく・さかな・たまご 肉・魚・卵・など	やまい 野菜、くだもの など			
1	水	★こどもの日(端午の節句)メニュー★ ふきとたけのこのちらしずし ぎゅうにゅう さわにわん あべかわだんご	ごはん さとう こめあぶら でんぷん しらたまこ	ぎゅうにゅう たまご こおりどうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ きなこ	にんじん たけのこ ふき だいこん ごぼう なましいたけ みつば	小	613	2.5
						中	789	3.5
2	木	なのはなごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴら なまあげのみそしる	ごはん さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし ぶたにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	小	585	2.3
						中	795	3.2
7	火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ きゅうりとわかめのすのもの	ごはん しらたき さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん もやし まいたけ ねぎ きゅうり	小	572	1.6
						中	756	2.1
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまでりやき まいたけのおろしあえ わかたけじる	ごはん さとう しろごま	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ	まいたけ だいこん たけのこ にんじん みつば	小	550	1.2
						中	703	1.8
9	木	ツイストパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ あまなつサラダ	パン(バター) じゃがいも オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく セロリ トマト(缶) あまなつかん(缶) キャベツ	小	589	1.9
						中	754	2.4
10	金	わかめうどん ぎゅうにゅう まいたけとやさいのかきあげ フルーツのヨーグルトあえ	うどん こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ さつまあげ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう まいたけ みかん(缶) パイン(缶)	小	557	2.9
						中	706	3.9
13	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロウスー ワントンスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ だいこん セロリ	小	585	2.2
						中	751	2.9
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ミートどうふ アスパラガスのサラダ	ごはん でんぷん べにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト(缶) キャベツ アスパラガス きゅうり コーン	小	613	2.2
						中	793	3.0
15	水	よしわまい ぎゅうにゅう しろみざかなのみそマヨネーズやき きゅうりのおかかあえ ごぼうのしぐれに	ごはん マヨネーズ さとう しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ かつおぶし ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ にんにく きゅうり しょうが ごぼう まいたけ	小	601	1.4
						中	770	1.8
16	木	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ゆでブロッコリー ミネストローネ	ごはん パンこ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だっしふんにゅう たまご しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン にんにく トマト(缶) セロリ	小	738	1.4
						中	766	1.5
17	金	★運動会応援メニュー★ やきそば ぎゅうにゅう じゃがいものごまネーズサラダ うどんとかいおうえんゼリー	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり まぐろのみずに	にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン いちご	小	554	2.3
						中	705	3.0
22	水	★かみかみミングメニュー★ ドライカレー ぎゅうにゅう かみかみサラダ	ごはん おおむぎ バター アーモンド しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト こんぶ かえりいりこ	パセリ たまねぎ にんじん ピーマン あわびたけのしんめ しょうが にんにく ほしぶどう キャベツ	小	599	1.3
						中	777	1.6
23	木	セサミパン ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのキッシュふう やさいスープ	パン(バター ごま) バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ たまご なまクリーム チーズ ベーコン	あわびたけのしんめ たまねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ にんじん パセリ セロリ	小	669	3.0
						中	863	4.5
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きぬさやのたまごとじ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	しょうが たまねぎ にんじん きぬさやえんどう しめじ	小	615	2.0
						中	772	2.6
27	月	あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	ごはん じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン	小	636	2.0
						中	820	2.6
28	火	くろごまごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはにんにくのチヂミ キムチとはるさめのスープ	ごはん おおむぎ くろごま でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とりにく とうふ	はにんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ はくさいキムチ	小	595	2.2
						中	765	2.9
29	水	★料理力メニュー★ ミルククイーン ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ こまつなのおひたし けんちんじる	ごはん でんぷん なたねあぶら こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小	574	1.5
						中	734	2.0
30	木	★おたんじょうびメニュー★ きのこのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう ひじきのマリネ まっちゃんケーキ	スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ロースハム たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ しめじ にんにく パセリ こまつな コーン まっちゃん	小	658	2.4
						中	849	3.3
31	金	ぶたみそどんぶり ぎゅうにゅう とうふじる	ごはん おおむぎ さとう でんぷん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん なましいたけ にんにく しょうが ピーマン ねぎ	小	582	2.1
						中	748	2.8

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
604(650)	2.0(1.9)	769(830)	2.7(2.4)