



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・水	ふきとたけのこのちらしずし 牛乳 さわにわん うぐいすだんご ★こどもの日献立	こめ(さとう) さとう ごま でんぷん しらたまもち	牛乳 こうやどうふ ぶたにく きなこ	にんじん たけのこ ふき ごぼう だいこん みつば	593	2.6
2・木	コッペパン 牛乳 おからのミートローフ こふきいも もやしのスープ	パン でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく おから スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん コーン えだまめ もやし えのきたけ チンゲンサイ にんにく	764	3.5
7・火	ミニツイストパン 牛乳 ★東小児童 はるやさいのスパゲティ 考案メニュー はつサラ(はつかいちサラダ)	パン(さとう バター) スパゲティ ごま オリーブあぶら ねりごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ アスパラガス しめじ にんにく キャベツ こまつな	569	2.6
8・水	ごはん 牛乳 しろみざかなのおちゃのはあげ だいこんのしそふうみ ながいもともずくのすましじる	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう ながいも	牛乳 ホキ もずく とうふ	たまねぎ にんじん コーン えだまめ もやし えのきたけ チンゲンサイ にんにく	708	3.5
9・木	きんときまめのミートサンド 牛乳 マカロニスープ	パン オリーブあぶら さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	牛乳 きんときまめ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ	580	2.0
10・金	きざみこんぶごはん 牛乳 とりにくのおろしあんかけ けんちんじる ★食べようデイ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	723	2.6
13・月	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ ★東小児童 はつかいち LOVE ナムル 考案メニュー	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	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう もやし みずな	618	1.6
14・火	おやこどんぶり 牛乳 こまつなとだいずのあえもの	こめ さとう	牛乳 とりにく たまご だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	785	2.1
15・水	ごはん 牛乳 かつおとごぼうのあげに 5月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 かつお とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	585	2.3
16・木	コッペパン 牛乳 まめとソーセージのトマトに きりぼしだいこんとツナのサラダ	パン オリーブあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ウインナー ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	730	3.1
17・金	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき チンゲンサイのおひたし わかたけじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しょうが レモン いとこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	577	3.0
20・月	ホイコーローどんぶり 牛乳 ひじきのナムル	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	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう もやし みずな	806	2.0
21・火	おやこどんぶり 牛乳 こまつなとだいずのあえもの	こめ さとう	牛乳 とりにく たまご だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	593	1.7
22・水	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	763	2.2
23・木	コッペパン 牛乳 [1食用マヨネーズ] キャベツのクリームに スナップえんどうのごまマヨネーズあえ	パン じゃがいも こめこ ごま さとう マヨネーズ	牛乳 かつお とうふ わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ ねぎ	652	1.9
24・金	まめごはん 牛乳 ★東小児童 ししゃものすやき 考案メニュー はつかいちとくさんひんたっぷりとんじる	こめ はちみつ	牛乳 きんときまめ ウインナー ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ トマト きりぼしだいこん こまつな	613	2.7
27・月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ さとう	牛乳 さけ しろみそ かつおぶし わかめ とうふ	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ えのきたけ	768	3.6
28・火	はっぼうさい 牛乳 はるさめのちゅうかあえ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ひじき しらすぼし	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし	590	2.0
29・水	チキンビーンズカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ひじき しらすぼし	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし	602	1.8
30・木	てりやきワニバーガー 牛乳 ★特産物の日(庄原市) じゃがいものスープ	パン(さとう こむぎはいが バター)うどん さとう ごま でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ごぼう	612	2.8
31・金	ごはん 牛乳 たけのことこうやどうふのもの さんしょくあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん コーン キャベツ	786	4.0
1・火	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	578	1.4
2・水	コッペパン 牛乳 [1食用マヨネーズ] キャベツのクリームに スナップえんどうのごまマヨネーズあえ	パン じゃがいも こめこ ごま さとう マヨネーズ	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ごぼう	736	1.9
3・木	まめごはん 牛乳 ★東小児童 ししゃものすやき 考案メニュー はつかいちとくさんひんたっぷりとんじる	こめ はちみつ	牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん スナップえんどう こまつな	646	2.4
4・金	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	795	3.2
5・土	コッペパン 牛乳 [1食用マヨネーズ] キャベツのクリームに スナップえんどうのごまマヨネーズあえ	パン じゃがいも こめこ ごま さとう マヨネーズ	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク しらすぼし	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん スナップえんどう こまつな	575	2.3
6・日	まめごはん 牛乳 ★東小児童 ししゃものすやき 考案メニュー はつかいちとくさんひんたっぷりとんじる	こめ はちみつ	牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	グリンピース まいたけ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	743	3.1
7・月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	582	2.7
8・火	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	622	1.6
9・水	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	799	2.1
10・木	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	656	1.6
11・金	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	857	1.8
12・土	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	608	2.9
13・日	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	752	3.9
14・月	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	583	1.4
15・火	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに わかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし	742	1.8

* ()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。
* 21日(火)1食用うどんは、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。