



学校給食献立予定表



令和 7 年 5 月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいん 廿日市市内産 しょうやてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄 (き) おもに熱や力のもとになる 	赤 (あか) おもに体をつくる 	緑 (みどり) おもに体の調子を整える 		
1・木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ しんたまねぎのサラダ		パン ジャがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん キャベツ	588 741	2.8 3.7
2・金	ぶたにくどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの		ごはん さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすばし	しらたき たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	551 660	1.5 1.9
7・水	ごはん 牛乳 あつあげのマーボー豆腐 はるキャベツのナムル		ごはん さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ	623 757	1.7 2.0
☆ 8・木	コッペパン 牛乳 はるやさいのクリームに コーンサラダ	給食食べようデイ	パン ジャがいも こめこ パター べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ まぐろのみずに	★にんじん たまねぎ さやいんげん アスパラガス にんにく コーン キャベツ	562 707	2.5 3.3
9・金	たけのごはん 牛乳 ししゃものすやき じゃがいものみそしる		ごはん さとう あぶら ジャがいも	牛乳 あぶらあげ ししゃも とうふ みそ	たけのこ にんじん みつば えのきたけ たまねぎ ねぎ	558 683	3.4 4.3
12・月	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ しろごま ごまあぶら ジャがいも	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ しめじ たまねぎ	587 710	2.1 2.7
♡ 13・火	ミニこくとうパン 牛乳 牛乳 だいずうどん (江田島市) ほうれんそうとひじきのサラダ	郷土料理の日	パン(くろごとう) うどん さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき ハム	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ だいこん ほうれんそう	619 818	3.0 4.0
14・水	ごはん 牛乳 うまに もやしのおかかあえ		ごはん ジャがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ わかめ かつおぶし	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	544 655	1.4 1.8
15・木	ツイストパン 牛乳 しろみざかなのケチャップソース そえやさい マカロニスープ		パン(さとう パター) でんぷん あぶら さとう マカロニ	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	562 711	4.0 4.9
16・金	ごはん 牛乳 にく豆腐 もずくとちくわのあえもの		ごはん ふ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やき豆腐 ちくわ もずく しらすばし	たまねぎ しらたき にんじん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	550 660	1.5 2.0
🐟 19・月	むぎたっぷりごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため こまつなごまあえ いりこ		ごはん(むぎ) さとう でんぷん あぶら しろごま オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ かえりいりこ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが こまつな もやし	590 723	1.6 2.3
🎧 20・火	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのこんぶあえ きんぴらごぼう	料理力の献立	ごはん でんぷん あぶら さとう しろごま	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく きつまあげ	レモン キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	612 744	1.8 2.5
21・水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに だいこんとわかめのすのもの		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん	563 676	1.3 1.7
🐛 22・木	セルフツナサンド 牛乳 こめこのコーンクリームスープ	卵除去食	パン(マヨネーズ) じゃがいも こめこ	牛乳 まぐろのみずに しろいんげんまめのペースト ベーコン なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン(缶) コーン	600 754	3.1 3.8
23・金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きのめあえ とうふじる		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 かつお ちくわ しろみそ とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう きのめ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	629 762	2.5 3.2
26・月	みんな de たべ yo!! ポークカレーライス 牛乳 しらすのサラダ		ごはん ジャがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しらすばし	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	578 696	1.7 2.2
27・火	パインパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ えだまめとコーンのマリネ		パン スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	(パイン) たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しめじ マッシュルーム にんにく えだまめ だいこん コーン	582 751	2.4 3.3
28・水	ごはん 牛乳 はっばうさい ばんさんすう		ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく えび ハム	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ きゅうり	598 721	1.7 2.2
29・木	コッペパン 牛乳 さけのパンこやき こふきいも やさいスープ		パン オリーブあぶら あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン	にんにく パセリ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	558 697	2.8 3.6
🔧 30・金	おやこどんぶり 牛乳 こまつなとだいずのおひたし	料理力の献立 卵除去食	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご だいず わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし	572 704	2.2 2.9

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は 1 食用小袋使用, ____ は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~ は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「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。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
🐛 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「きんぴらごぼう」です。

りょうりよく こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

「きんぴらごぼう」

《材料は 4 人分 () 内は切り方》

ごぼう(ささがき) ……………	1/2 本 (160g)	油 ……………	大さじ 1 と 1/3
にんじん(せん切り) ……………	1/2 本 (80g)	さとう ……	大さじ 1 と 1/3
れんこん(いちょう切り 2mm) ……	1/2 節 (60g)	しょうゆ …	大さじ 1 と 2/3
こんにゃく(短冊切り) ……………	1/3 枚 (80g)	水 ……………	80mL

《作り方》

- ①こんにゃくはゆでて、アク抜きます。
- ②フライパンに油を熱し、よく水気をきったごぼうを入れて、2〜3分いためる。
- ③ごぼうに火が通ったらにんじん・れんこん・こんにゃくをいためる。
- ④さとう、しょうゆ、水を加えて、汁気がなくなるまでいためる。
- ⑤器に盛りつける。