

5月献立予定表



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校
はつかいちしりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標 初夏の味を楽しもう

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)		
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと		食塩 相当量(g)		
1 (木)	こんぶちやめし にくじゃが なつとうのかわりあえ 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう マヨネーズ	こんぶ ぶたにく なつとう チーズ のり 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな いとこんにやく	小	90	594	◆季節を感じる豆いろいろ◆ 5月から6月にかけて、さやつきのい ろいろな豆が出回ります。この時期なら ではの食べ物ですね。給食では、グリーン ピース、さやえんどう、スナップえんどう、 そら豆を使います。旬の食べ物のおいし さを味わい、季節を感じてくださいね。  グリンピース  さやえんどう  そら豆  スナップえんどう
					中	122	760	
2 (金)	おやこどんぶり もやしのごまずあえ よもぎだんご 牛乳	こめ きびざとう ごま しらたまこ	とりにく たまご ちくわ とうふ あずき 牛乳	たまねぎ ほししいたけ にんじん みつば もやし キャベツ よもぎ	小	119	706	
					中	161	909	
7 (水)	さんしよくどんぶり じゃがいものさんばいず みそけんちんじる 牛乳	こめ きびざとう さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	とりにく たまご わかめ まぐろみずに とうふ みそ 牛乳	しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにやく	小	67	605	
					中	90	775	
8 (木)	ごはん とりのてりやき きのめあえ きりぼしだいこんのにも 牛乳	こめ さとう こめあぶら きびざとう	とりにく みそ なまあげ さつまあげ 牛乳	しょうが たけのこ きのめ きりぼしだいこん にんじん ごぼう	小	84	622	
					中	113	798	
9 (金)	まめごはん かつおのあげにみそふうみ ゆでキャベツ さわにわん 牛乳 	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま ごまあぶら	かつお みそ ぶたにく 牛乳	グリーンピース しょうが キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ みつば	小	101	612	
					中	136	783	
12 (月)	チキンストロガノフ コーンサラダ あまなつ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも パター こむぎこ きびざとう こめあぶら アーモンド	とりにく なまクリーム ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ コーン こまつな あまなつ	小	130	652	◆八十八夜◆ 八十八夜は、立春から88日目の日 で、今年は5月1日が八十八夜になりま す。ちようど新茶の出る茶摘みの時期と して知られています。給食では、八十八 夜の茶摘みにちなみ、  ほうじ茶で炊いた 昆布茶めしを出します。
					中	176	834	
13 (火)	さんさいのおすし あげだしどうふ もずくじる 牛乳	こめ さとう きびざとう でんぶん なたねあぶら じゃがいも	しらすぼし あぶらあげ とうふ のり もずく 牛乳	にんじん たけのこ ふき さやえんどう しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小	78	666	
					中	105	853	
14 (水)	ごはん さばのみそに ちくさあえ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら	さば みそ やきどうふ かまぼこ たまご 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	小	56	671	
					中	76	863	
15 (木)	セサミトースト スパゲティナポリタン かみかみサラダ 牛乳	パン パター ごま はちみつ スパゲティ オリーブあぶら アーモンド きびざとう こめあぶら	ぶたにく チーズ いか かえりいりこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく キャベツ コーン きゅうり	小	126	665	
					中	170	856	
16 (金)	ごはん ひじきいりりどうふ こまつなのおひたし のりしおポテト 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう ごま じゃがいも	とうふ とりにく ひじき たまご かつおぶし あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ こまつな	小	89	618	
					中	120	795	
19 (月)	【食育の日 和食の基本献立】 *まごわやさしい くろごまごはん さけのしおやき だいこんおろし ほうれんそうとだいずのおひたし みそじる 牛乳 	こめ ごま きびざとう じゃがいも	さけ だいず わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	小	100	594	◆給食のお手伝い◆ 1,2年生では、体験を通した食育と して、給食で使用する食材の下準備を 授業の中で行っています。5月は次のよ うに予定しています。 ふつか きん 2日(金) よもぎだんご作り(2年生) 13日(火) ふきのすじとり(2年生) 29日(木) そら豆のさやむき(1年生) ◆まごわやさしい◆ 19日(月)の和食の基本献立は、まご わやさしい献立でもあります。まごわ やさしい食品を意識してくださいね。 
					中	135	759	
20 (火)	ごはん なまあげのコロコロマーボー もやしとくきわかめのナムル れいとうみかん 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぶたにく なまあげ みそ くきわかめ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが もやし みかん	小	101	680	
					中	136	874	
21 (水)	にんじんピラフ じゃがいものチーズやき スコッチブロス 牛乳	こめ アーモンド オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら バター おおむぎ	とりにく ウインナー チーズ ひよこめめ ベーコン 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ しめじ だいこん	小	131	736	
					中	177	949	
22 (木)	カレーうどん ちくわのごまあげ スナップえんどうのしおゆで キャベツのあまずあえ 牛乳	うどん じゃがいも きびざとう でんぶん ごま こむぎこ なたねあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ スナップえんどう キャベツ こまつな	小	113	599	
					中	153	769	
23 (金)	ビビンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら	小	151	676	
					中	204	869	
26 (月)	セルフむすび すきやき きりぼしだいこんのごまマヨネーズ 牛乳	こめ ごま きびざとう マヨネーズ	のり ぶたにく やきどうふ まぐろみずに しらすぼし 牛乳	みずな たまねぎ しろねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり いとこんにやく	小	171	615	*基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g *基準量(中学校) エネルギー 820キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
					中	231	784	
27 (火)	いわしのかばやきどんぶり きゅうりとはるさめのすのもの だんごいりごじる 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま はるさめ しらすまもち	いわし わかめ ちくわ だいず みそ 牛乳	しょうが きゅうり はくさい にんじん まいたけ ねぎ こんにやく	小	76	669	
					中	103	861	
28 (水)	ごはん だいずのいそに つつきなます メロン 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう	ひじき なまあげ だいず とりにく しらすぼし みそ 牛乳	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにやく メロン	小	87	579	
					中	117	736	
29 (木)	コッペパン キッシュ そらまめのしおゆで ミネストローネ 牛乳	パン パター じゃがいも オリーブあぶら	チーズ たまご なまクリーム とりにく きんときまめ 牛乳	たまねぎ パセリ そらまめ にんじん セロリ しめじ にんにく トマト	小	142	633	
					中	192	811	
30 (金)	ごはん すぶた レタスのスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごまあぶら	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ ピーマン レタス パセリ パインかん ももかん パナナ みかんかん	小	113	667	
					中	153	861	