



学校給食献立予定表

今月は
春(味と香り)を感じる献立・
初夏を感じる献立です。

令和8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	廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 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・金	にくみそひじきどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの		ごはん さとう でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく ひじき あかみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき えだまめ しょうが こまつな	569 687	1.4 2.1
7・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		パン ジャがいも こめこ 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 バター ハム	にんじん たまねぎ アスパラガス さやいんげん にんにく コーン キャベツ	566 713	2.6 3.4
8・金	ふきごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき すましじる		ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	ふき にんじん ごぼう みつば たまねぎ えのきたけ ねぎ	517 625	3.8 4.8
11・月	みんなdeたべよ!!はるやさいかレーライス 牛乳 しらすのサラダ 給食食べようデー		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 とりにく しらすぼし	たまねぎ ★にんじん セロリ にんにく しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ	558 672	1.7 2.2
12・火	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのゆかりあえ もずくえのきたけのスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	牛乳 とりにく もずく	レモン キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ゆかり	622 752	2.2 3.0
13・水	ごはん 牛乳 わかたけに こまつなとあぶらあげのあえもの		ごはん ジャがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく わかめ さつまあげ あぶらあげ	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな	547 659	1.7 2.1
14・木	コッペパン 牛乳 チキンピーズ 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 だいたい ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ	579 730	2.8 3.7
15・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんのあまずあえ まいたけのみそしる 料理力の献立		ごはん さとう あぶら	牛乳 さば わかめ とうふ みそ	だいこん まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	589 729	1.6 2.1
18・月	こめこのハヤシライス 牛乳 コーンとえだまめのサラダ		ごはん ジャがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン だいこん えだまめ にんにく	580 701	1.9 2.5
19・火	ミニはいがパン 牛乳 だいたいうどん(江田島市) ひじきのサラダ いりこ 食育の日 郷土料理の日		パン(はいが さとう パター) うどん さとう べにばなあぶら オリーブあぶら	牛乳 だいたい かまぼこ あぶらあげ ひじき ハム いりこ	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ こまつな	620 822	3.1 4.2
20・水	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 でんぶん あぶら さとう	牛乳 かつお ちくわ しろみそ とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ きのめ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	616 746	2.5 3.2
21・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 ジャがいも こめこ	牛乳 まぐろのみずに ベーコン しろいんげんまめのペースト 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	596 747	3.0 3.8
22・金	ごはん 牛乳 ジャがいもとなまあげのうまに こまつなともやしのおひたし 料理力の献立		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 こんにやく さやいんげん こまつな もやし	541 651	1.4 1.8
25・月	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの キャベツのすのもの		ごはん さとう あぶら	牛乳 こおりどうふ とりにく わかめ ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん キャベツ もやし	550 699	1.7 2.3
26・火	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき きゅうりのしおもみ きんぴらごぼう		ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ	きゅうり ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	572 691	1.4 1.8
27・水	ごはん 牛乳 うずらたまごいりはっぽうさい 卵除去食 ごぼうのちゅうかあえ		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほしいたけ ごぼう こまつな しょうが	599 726	1.8 2.2
28・木	ツイストパン 牛乳 しろみぎ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) さとう でんぶん マカロニ あぶら	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
29・金	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 たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	587 710	2.1 2.7

※ () 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お申し出ください。
 ※ 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料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「さばの塩焼き」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「さばの塩焼き」

《材料は1人分()内は切り方》

塩さば切身…80g(1切れ) 大根おろし
大根(すりおろす)…40g
しょうゆ……………少量

《作り方》

- ①熱した魚焼き器に魚をのせて、焼く。(皮の方から先に焼く。)
- ②うら返して裏面も焼く。
- ③皿に盛り付け、大根おろしを手前に盛る。