



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 日・曜		こん 献 だて 立 めい 名	あか しよくひん 赤の食品 (からだ をつくる)	みどり しよくひん 緑の食品 (からだ のちようしをととのえる)	き しよくひん 黄の食品 (ねつや ちから になる)	えい よう りょう 栄 養 量		
			たんぱく質・無機質 にく・ぎかな・たまご 肉・魚・卵など	ビタミン やさい 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ・しぼう 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
1	金	★こどもの日献立★ ふきのちらしずし ぎゅうにゅう わかたけじる よもぎだんご	ぎゅうにゅう たまご こおりどうふ あぶらあげ わかめ とうふ あずき	にんじん ごぼう ふき たけのこ みつば よもぎ	こめ さとう こめあぶら しらたまこ	小	629	1.9
						中	803	2.4
7	木	ごはん ぎゅうにゅう うまに きゅうりとわかめのすのもの あまなつみかん	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく さつまあげ わかめ ちくわ しらすぼし	こんにやく にんじん きゅうり あまなつみかん	こめ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	小	584	1.3
						中	744	1.8
8	金	★八十八夜献立★ むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのおちゃのはあげ くきわかめのきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	おちゃのは にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ なたねあぶら しろごま こめあぶら さとう	小	611	2.7
						中	772	3.8
11	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん トマト(缶) にんにく セロリ キャベツ アスパラガス コーン	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	小	601	1.4
						中	766	1.7
12	火	わかめうどん ぎゅうにゅう あわびたけのしんめとやさいのかきあげ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ たまご さつまあげ かんてん	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ ごぼう あわびたけのしんめ ねぎ ぶどうジュース	うどん こむぎこ なたねあぶら さとう	小	550	2.3
						中	700	3.2
13	水	まめごはん ぎゅうにゅう たけのことぶたにくのみそいため もずくとながいものすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ もずく とうふ	グリーンピース たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ながいも	小	567	1.9
						中	716	2.6
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに しんたまねぎのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう わかめ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやえんどう セロリ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ バター べにばなあぶら さとう	小	601	2.0
						中	772	3.0
15	金	★今月のみそ汁・SDGs メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんおろし 5月のみそしる にぼしとこんぶのつくだに	ぎゅうにゅう さけ わかめ あぶらあげ みそ にぼし こんぶ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも しろごま さとう	小	568	2.7
						中	712	3.8
18	月	★郷土料理(福山市)★ たいめし ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ かきたまじる ごぼうチップス	ぎゅうにゅう たい ちくわ たまご とうふ わかめ あおのり	にんじん ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	こめ しろごま さとう でんぶん なたねあぶら	小	590	2.1
						中	754	2.5
19	火	★食育の日★ よしわまい ぎゅうにゅう とりにくのごまだれやき ほうれんそうのおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう なましいたけ みつば	こめ さとう しろごま でんぶん	小	599	1.5
						中	763	2.1
20	水	★運動会応援メニュー★ やきそば ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ うんどうかいおうえんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ひじき まぐろのみずに かんてん	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン こまつな いちご	ちゅうかめん こめあぶら さとう マヨネーズ しろごま	小	553	2.3
						中	700	2.9
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ しらすぼし	にんじん ほしいたけ たけのこ キャベツ はにんにく しょうが にんにく セロリ もやし こまつな	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	小	587	1.2
						中	746	1.8
22	金	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに もやしときゅうりのごまずあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき さつまあげ ちくわ しらすぼし	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	小	569	1.5
						中	723	1.7
27	水	★郷土料理(兵庫県)★ かつめし ぎゅうにゅう やさいたっぷりスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ みかん(缶) もも(缶)	こめ こむぎこ でんぶん パンこ なたねあぶら バター じゃがいも	小	730	2.2
						中	965	3.0
28	木	★お誕生会メニュー★ コッペパン ぎゅうにゅう チキンピーンズ ハムサラダ ふのしおキャラメル	ぎゅうにゅう だいず とりにく ロースハム ふ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく セロリ トマト(缶) さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら はちみつ バター	小	612	2.2
						中	784	3.0
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そらまめのしおゆで まいたけじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが こんにやく そらまめ たまねぎ にんじん まいたけ ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	小	593	2.1
						中	739	2.9

* 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(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
597 (650)	2.0 (1.9)	760 (830)	2.6 (2.4)