



2019年 5月

きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 材			料 料		上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質(g)	
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校		
7 火	米粉パン 牛乳 とり肉のマッコールムース ハニードレッシングサラダ レモンムース	牛乳 豆乳	とり肉 ポークハム	にんにく マッコールム パセリ にんじん	たまねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり	米粉パン オリーブ油 こむぎこ はちみつ レモンムース(乳・卵無)	644 31.0	765 36.4
8 水	こうごすし 牛乳 さわらの塩焼き わかめ汁 かしわもち <b>端午の節句・ふるさと給食</b>	牛乳 あなご かまぼこ わかめ	えび さわら 油揚げ	たくあん たまねぎ たけのこ	えだ豆 しめじ ねぎ	米 さとう 麦 かしわもち	697 36.4	795 42.2
9 木	しょうがうどん 牛乳 揚げだしとうふのそぼろあんかけ 甘酢あえ	牛乳 かまぼこ とうふ とり肉	油揚げ わかめ 大豆	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	たまねぎ しょうが えだ豆 だいこん	うどん こむぎこ さとう ごま油 ごま	603 23.8	781 29.8
10 金	麦ごはん 牛乳 こうやとうふの煮もの アーモンドあえ さかなふりかけ	牛乳 平天 あじふし たら	とり肉 こうやとうふ かつおぶし のり	しょうが にんにく 干しいたけ チンゲンサイ	たまねぎ きぬさや とうもろこし	米 じゃがいも アーモンド さとう ごま	591 22.3	706 25.7
13 月	麦ごはん 牛乳 ホイコウロウ 焼きぎょうざ 茎わかめのサラダ	牛乳 みそ チキンハム	ふた肉 大豆 茎わかめ	しょうが にんにく エリンギ キャベツ もやし	にんにく エリンギ 白ねぎ もやし	米 小麦 ごま油 油 めんぷん こむぎこ 水あめ	606 27.4	777 33.8
14 火	米粉パン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き ごぼうとベーコンのスープ りんごジャム	牛乳 チーズ	ツナフレーク ベーコン	とうもろこし たまねぎ えだ豆 ごぼう にんじん こまつな えのき	たまねぎ えだ豆 にんじん こまつな	米粉パン じゃがいも マヨネーズ(乳・卵無) 油 さとう りんご コンスタチ	649 26.9	787 32.1
15 水	わかめ入りあらすかごはん 牛乳 アジフライ いりどり <b>もってえねんジャーの日</b>	牛乳 あじ	わかめ とり肉 丸天 こんぶ	グリーンピース ごぼう たまねぎ たけのこ	干しいたけ にんじん れんこん きぬさや	米 小麦 ごま油 パン粉 さとう	634 28.0	739 32.5
16 木	ソフトめんカレーソース 牛乳 バインサラダ	牛乳	牛肉	しょうが にんにく マッコールム キャベツ	たまねぎ えだ豆 黄ピーマン	ソフトめん じゃがいも カレーパウダー(乳・卵無) フロココリー オリーブ油 パインの漬	647 26.1	810 32.1
17 金	さんさいおこわ 牛乳 さばの照り焼き うどんパチ汁	牛乳 油揚げ かまぼこ	とり肉 さば	ぜんまい水煮 にんにく ごぼう	わらび水煮 えだ豆 干しいたけ だいこん	米 油 もち米 さとう うどんパチ	678 29.2	801 33.9
20 月	麦ごはん 牛乳 ふた肉の金山寺みそ焼き うの花いり煮 たくあんあえ	牛乳 金山寺みそ ちくわ	ふた肉 おから 油揚げ	しょうが にんにく ねぎ たくあん	たまねぎ しょうが キャベツ	米 さとう	621 29.3	744 34.3
21 火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 マカロニスープ	牛乳 ふた肉 オリーブオイル	とり肉 チーズ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが にんにく えだ豆 ほうれん草	米粉パン さとう めんぷん マカロニ マヨネーズ(乳・卵無)	690 24.2	879 32.2
22 水	麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ きぬさやのみそ汁 かみかみ豆	牛乳 油揚げ 大豆	さわら みそ	しょうが たまねぎ	にんじん きぬさや	米 じゃがいも 麦 さとう	605 27.5	719 31.9
23 木	海鮮ラーメン 牛乳 アスパラガスとひき肉の炒めもの	牛乳 えび ほたて わかめ	なると巻 いか とり肉 牛肉	しょうが にんにく たけのこ とうもろこし	たまねぎ キャベツ ねぎ	中華めん ごま油 油 さとう じゃがいも	603 29.2	757 35.7
24 金	焼きとりのあんかけ丼 牛乳 ナムル ゼリー(いちご・ｸﾞﾗﾌﾞﾘｰ)	牛乳 ポークハム	とり肉	しょうが 干しいたけ たまねぎ えだ豆	にんにく にんじん キャベツ ねぎ ほうれん草	米 小麦 ごま油 さとう ごま めんぷん ゼリー(70g杯・27品目使用無) もやし	604 26.3	716 30.6
27 月	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ みそ汁 きゅうりのカリカリ漬	牛乳 厚揚げ わかめ	いか みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	米 小麦 めんぷん さとう ごま油 ごま	619 25.1	739 28.9
28 火	米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 バター	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ	ピーマン とうもろこし こまつな	米粉パン じゃがいも マヨネーズ(乳・卵無)	676 32.6	841 40.5
29 水	麦ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの煮もの おかかあえ	牛乳 厚揚げ	牛肉 かつおぶし	だいこん たまねぎ もやし チンゲンサイ	にんじん ねぎ キャベツ	米 さとう	621 24.4	744 28.4
30 木	五目うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ちりめんあえ	牛乳 油揚げ ちくわ ちりめん	とり肉 わかめ 青のり	にんにく にんじん しめじ ねぎ だいこん	たまねぎ ごぼう もやし ほうれん草	うどん 油 こむぎこ さとう	620 26.3	759 31.0
31 金	ハヤシライス 牛乳 柑橘ドレッシングのサラダ	牛乳 大豆	牛肉	にんにく たまねぎ マッコールム トマト水煮 赤ピーマン	たまねぎ マッコールム フロココリー 黄ピーマン	米 小麦 じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) キャベツ さとう	623 22.3	746 25.9

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※15日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※O印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※8日(水)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

~5月に使用している瀬戸内市の食材~

こめ マッコールム キャベツ かしわもち

5/8 邑久町の敷島堂より

おいしい「かしわもち」を  
いただきました。

感謝していただきましょう!