



令和3年5月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしやまどがっこうきゅうしょくちようりじょう
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
⑥(木)	こうご寿司 牛乳 さわらの香味焼き 若竹汁 柏もち	ぎゅうにゅう さわら とうふ	たぐあん ほうしいたけ にんじん えだまめ ねぎ しょうが たけのこ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ごま なまふ かしわもち	くだもの 果物	626 740 840
7(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 さけのレモンマリネ みそトマトスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいず みそ	きピーマン たまねぎ レモン セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト ほうれんそう	こめこパン でんぷん あぶら さとう	きのこ類	489 640 776
10(月)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 手羽元のさっぱり煮 ごぼうのみそ汁	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	かいそうい 海藻類	496 634 717
11(火)	アラスカご飯 牛乳 ニギスのフライ ごま酢和え 高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう わかめ ニギス ぶたにく こうやどうふ かまぼこ たまご	アラスカまめ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほうしいたけ さやいんげん	こめ もちごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	いも類	584 697 812
12(水)	さんさい 山菜うどん 牛乳 大豆のかみかみサラダ 若草蒸しパン	ぎゅうにゅう とり だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ きくらげ わらび みずな うど たけのこ えのきたけ なめこ しろねぎ きゅうり だいこん	うどんめん あぶら カステラミックス あずき さとう	こぎかな 小魚	570 714 881
13(木)	やきにく 焼肉どんぶり 牛乳 ナムル 手作り小魚アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ かたくちいわし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう りょくとうもやし	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド	きのこ類	580 708 822
14(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 新じゃがのポテトサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とり ロースハム	きゅうり とうもろこし セロリー にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし パセリ	こめこパン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎょかい 魚介類	488 640 777
17(月)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 いかのチリソース しょうがの春雨スープ	ぎゅうにゅう いか とり	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ にら しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう でんぷん こむぎこ りょくとうはるさめ	まめい 豆類	567 692 803
18(火)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 大豆の磯煮 ゆかり和え こうなご佃煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ほしひじき だいず あつあげ こうなご	ごぼう にんじん えだまめ きゅうり だいこん あかじそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	564 682 786
19(水)	ソフトめんカレーソース 牛乳 たくあんとキャベツのマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ たくあん キャベツ	ソフトめん あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	かいそうい 海藻類	530 664 783
20(木)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 かつおのごまだれ きぬさやのみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ きぬさや	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	いも類	524 639 739
21(金)	きりぼしだいこん や 切干大根の焼きそば風パン 牛乳 ふわふわチーズスープ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり けずりぶし ベーコン こなチーズ たまご	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも パンこ あまなつゼリー	こぎかな 小魚	487 630 759
②④(月)	きのこのハヤシライス 牛乳 パインサラダ 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ ブラウンマッシュルーム しめじ エリンギ グリンピース キャベツ パイン	こめ むぎ あぶら さとう こくとうビーンズ	かいそうい 海藻類	570 697 802
25(火)	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの素焼き わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とり さつまあげ ほしひじき あぶらあげ ししゃも とうふ みそ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	567 686 799
②⑥(水)	かいせん 海鮮ラーメン 牛乳 アスパラとひき肉の炒め物 びわ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ほたて	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ りょくとうもやし ねぎ アスパラガス びわ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	まめい 豆類	479 628 724
27(木)	むぎはん 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 チンゲンサイの煮びたし ゆばのすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ゆば わかめ かまぼこ	しょうが チンゲンサイ はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん ほうしいたけ みつば	こめ むぎ さとう	いも類	614 720 843
②⑧(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ツナのチーズ焼き ビーンズスープ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ウィンナー だいず	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ えだまめ ほうれんそう	こめこパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも レンズまめ ひよこまめ きんときまめ ジャム	かいそうい 海藻類	534 690 830
31(月)	えびピラフ 牛乳 野菜チップス 豆腐入り豆乳スープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン とうふ とうにゅう	たまねぎ とうもろこし あかピーマン グリンピース れんこん ごぼう にんじん はくさい しめじ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	こぎかな 小魚	528 643 744

5月に使用している瀬戸内市の食材

こめ マッシュ ルーム ほうれんそう こまつな はる 春はくさい

* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
* 27日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう!

グリンピースの仲間とは?

- ① さやえんどう
- ② さやいんげん
- ③ だいず

グリンピースは、さやえんどうの仲間です。
グリンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

6日に使用予定の柏もちはおくちようしきまどう 邑久町の敷島堂さんからいただきました。
感謝して食べましょう。