

令和3年5月分 給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (物) (小) (中) (大)	主な材料		
	主食	主菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる
6 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	カレーポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ	手作り りんごジャム 【りんご】	479 628 763	牛乳 とり肉 マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん きゅうり りんご レモン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん きゅうり りんご レモン	米粉パン サラダ油 じゃがいも 三温糖 コーンスターチ
7 (金)	中華風おこわ 【小麦・大豆・豚肉・いか】	春巻き 【豚肉・小麦・大豆】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】	おあがさん ありがとう	555 698 802	牛乳 ぶた肉 するめ とうふ ベーコン	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな 干椎茸 キャベツ しょうが しめじ チンゲンサイ	米 もち米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 米粉 はるさめ でんぶん 天ぷら油 三温糖
10 (月)	こうごずし 【小麦・大豆・ゼラチン・ごま】	さわらの香味焼き 【小麦・大豆】	若竹汁【小麦・大豆】 ふるさとの味給食の日	かしわもち (敷島堂)	609 745 903	牛乳 あなご さわら とうふ わかめ	たくあん えだまめ しょうが 白ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま かしわもち
11 (火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	イタリアンサラダ	煎茶蒸しパン 【小麦・乳】	きのご類	574 719 849	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	にんにく にんじん セロリ マッシュルーム たまねぎ ほうれん草 とうもろこし トマト 赤ピーマン キャベツ	ソフトめん オリブオイル イタリアンドレッシング 蒸しパンミックス ズッキーニ せん茶
12 (水)	麦ごはん	こんにやく入り回鍋肉 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	きゅうりのレモン漬け 【小麦・大豆・ごま】	かえりの あめがらめ 【アーモンド・小麦・大豆】	507 637 754	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ かえりちりめん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく キャベツ 大根 きゅうり レモン	米 麦 三温糖 ごま アーモンド
13 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナの マヨネーズ焼き【大豆】	春野菜のスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	●マーマレード	494 638 768	牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム えだまめ にんじん エリンギ セロリ アスパラガス キャベツ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マーマレード
14 (金)	もずくごはん 【小麦・大豆・豚肉】	かつおフライ 【小麦・大豆】	けんちん汁 【大豆・小麦】		522 636 739	牛乳 ぶた肉 油揚げ もずく かつお 厚揚げ	しょうが にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さといも ごま油 パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 天ぷら油
17 (月)	麦ごはん	高野豆腐の揚げ煮 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	梅かつお和え 【小麦・大豆】		505 635 752	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干椎茸 しめじ 白菜 チンゲンサイ 大根 うめ れんこん こまつな ゆかり	米 麦 ごま油 小麦粉 でんぶん 天ぷら油 三温糖
18 (火)	肉うどん 【うどん:小麦】【汁:牛肉・小麦・大豆】	ごま風味のポテトサラダ 【ごま・小麦・大豆】	★プチ たい焼き 【小麦・大豆】		543 668 777	牛乳 ぎゅう肉 かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり 干椎茸 ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	うどん 三温糖 ごまドレッシング ごま じゃがいも プチたい焼き
19 (水)	麦ごはん	照り焼きつくね 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	うの花いり【小麦・大豆・さば】 新たまねぎと豆腐のみそ汁 【大豆】		558 677 807	牛乳 とりつくね ちくわ けずり粉 油揚げ おから みそ	キャベツ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ごま油 じゃがいも	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも
20 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	鶏肉のハーブ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	もち麦のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク コーヒー	518 666 801	牛乳 とり肉 ウインナー ほたて	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ チンゲンサイ	米粉パン バジルソース じゃがいも もち麦 ミルメーク
21 (金)	ピースごはん	新じゃがの煮物 【鶏肉・大豆・小麦】	茎わかめの甘酢和え 【小麦・大豆】	もってえねん ジャーの日	521 649 777	牛乳 とり肉 昆布 厚揚げ さつまあげ くわがめ	アラスカ しょうが にんじん たまねぎ 干椎茸 ごぼう いんげん キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 三温糖
24 (月)	ハヤシライス 【牛肉・大豆・小麦・鶏肉】	切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】			584 726 847	牛乳 ぎゅう肉 ちりめん	にんにく にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 サラダ油 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ごま油
25 (火)	五目ラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】	アスパラとひき肉の炒め物 【牛肉・小麦・大豆】			513 643 759	牛乳 ぶた肉 いか なると ぎゅう肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし アスパラガス 赤ピーマン	中華めん ごま油 じゃがいも 天ぷら油 三温糖 でんぶん
26 (水)	麦ごはん	いり豆腐 【鶏肉・小麦・大豆・さば・卵】	炒めたくあん 【小麦・大豆・ごま】	美生柑	530 663 783	牛乳 とり肉 とうふ たまご けずり粉	しょうが にんじん たまねぎ 干椎茸 たけのこ グリーンピース きくらげ たくあん みしょうかん	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油
27 (木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	鮭の花園焼き 【鮭・大豆】	白いんげん豆と豆乳の ポターージュ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		553 722 878	牛乳 鮭 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 白花生	たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	米粉黒糖パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉
28 (金)	ビビンバ(牛肉・ナムル) 【牛肉:牛肉・小麦・大豆】【ナムル:小麦・大豆】	春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】			516 652 773	牛乳 ぎゅう肉 みそ ぶた肉	ぜんまい にんじん もやし こまつな たまねぎ 干椎茸 えのきたけ はくさい チンゲンサイ にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 春雨
31 (月)	麦ごはん	とりからの薬味和え 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】	元気汁 【大豆】		565 709 841	牛乳 とり肉 ちりめん とうふ 油揚げ みそ	しょうが レモン ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	米 麦 ごま でんぶん 天ぷら油 三温糖 さといも

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】、
 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と3月に使用している食材の産地を掲載しています。
 21日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！

5月の瀬戸内市産 食材使用予定

米 小麦粉 こまつな
春白菜 ほうれん草
ズッキーニ



5月10日(月)は

「ふるさとの味給食の日」で
端午の節句献立にしています。
邑久町の敷島堂より
「柏餅」をいただきました。

