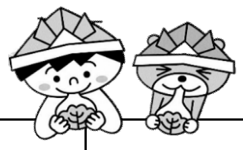

令和5年5月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
1（月）	麦ご飯　牛乳　ささみの大葉梅肉フライ しそひじき和え　もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　ひじき もずく　とうふ	しそ　こまつな もやし　にんじん たまねぎ　だいこん えのきたけ　うめ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ パンこ	果物	525 612 709
2（火）	麦ご飯　牛乳　こんにゃく入り回鍋肉 香味和え　手作り小魚アーモンド	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　みそ ちりめん	しょうが　にんにく にんじん　だいこん　ねぎ ほししいたけ　キャベツ　たけのこ チンゲンサイ　みずな　もやし	こめ　むぎ あぶら　さとう アーモンド　でんぷん	大豆製品	508 619 －
8（月）	スタミナどんぶり　牛乳 ナムル　トックスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とりにく	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン　もやし ほうれんそう　しめじ ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　トック	小魚	552 673 779
9（火）	こうこ寿司　牛乳　かつおのごまだれ 若竹汁　柏もち（敷島堂） **端午の節句献立**	ぎゅうにゅう　かつお あなご　わかめ とうふ	えだまめ　たくあん たまねぎ　にんじん たけのこ　ねぎ えのきたけ　しょうが	こめ　さとう ごま　じゃがいも かしわもち	緑黄色野菜	658 785 897
10（水）	山菜うどん　牛乳　小松菜のおひたし 若草蒸しパン	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　かまぼこ かつおぶし　あぶらあげ	にんじん　こまつな　せんちゃ たまねぎ　ねぎ　キャベツ きくらげ　わらび　みずな　うど なめこ　えのきたけ　たけのこ	うどん　あぶら むしパンミックス	海藻	539 675 797
11（木）	麦ご飯　牛乳　大豆の磯煮 からしマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく だいず　ひじき あつあげ　ちくわ	ごぼう　きゅうり にんじん　もやし えだまめ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	魚介類	580 708 822
12（金）	セルフウインナーサンド　牛乳 もち麦入り野菜スープ	ぎゅうにゅう　ベーコン ウインナー	キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい チンゲンサイ	はいがパン　もちむぎ あぶら　じゃがいも	緑黄色野菜	537 671 790
15（月）	麦ご飯　牛乳　若鶏のカレー醤油焼き ゆかり和え　けんちん汁	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　あぶらあげ	キャベツ　こまつな ゆかり　にんじん だいこん　ごぼう しめじ　ねぎ	こめ　むぎ さといも　あぶら	いも類	538 651 749
16（火）	アラスカご飯　牛乳　ししゃもの酢炒り 炒り鶏　日向夏ゼリー 	ぎゅうにゅう　わかめ ししゃも　とりにく さつまあげ　こんぶ	アラスカまめ　しょうが にんじん　ごぼう れんこん　さやいんげん ねぎ	こめ　もちごめ じゃがいも　あぶら さとう　ゼリー	きのこ類	563 666 766
17（水）	ソフトめんシーフードソースかけ　牛乳 キャベツのサラダ　のり塩ポテト	ぎゅうにゅう　ウインナー えび　いか　ほたて あおのり	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム パセリ　キャベツ アスパラガス　えだまめ	ソフトめん　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも	種実類	501 777 627
18（木）	麦ご飯　あじのごまみそ焼き クラッシュ大豆和え　新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう　あじ みそ　だいず あぶらあげ　とうふ わかめ	しょうが　さやいんげん にんじん　たまねぎ ねぎ	こめ　むぎ ごま　さとう じゃがいも	緑黄色野菜	548 658 776
19（金）	米粉パン　牛乳　ポテトとツナのチーズ焼き ミネストローネ　アプリコットジャム	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　ぶたにく とりにく　だいず	たまねぎ　パセリ にんじん　ズッキーニ セロリー　トマト レッドキャベツ　にんにく	こめこパン　さとう じゃがいも　マカロニ ジャム　あぶら ノンエッグマヨネーズ	きのこ類	540 695 837
22（月）	麦ご飯　牛乳　れんこんはさみ揚げ ごま酢和え　高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにゅう　ぶたにく こうやどうふ　かまぼこ たまご　とりにく	れんこん　キャベツ こまつな　にんじん たまねぎ　ほししいたけ さやいんげん	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　こむぎこ パンこ	海藻	586 701 816
23（火）	麦ご飯　牛乳　さばのみぞれ煮 おかか和え　なめこ汁	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　ちくわ あぶらあげ　とうふ みそ	だいこん　にんじん こまつな　たまねぎ キャベツ　なめこ ねぎ	こめ　むぎ さとう	果物	516 628 726
24（水）	コーンラーメン　牛乳 アスパラとひき肉の炒め物　フルーツのゼリー寄せ	ぎゅうにゅう　ぶたにく やきぶた　なると ぎゅうにく	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　きくらげ　たけのこ チンゲンサイ　とうもろこし アスパラガス　みかん　もも	ちゅうかめん　あぶら じゃがいも　さとう でんぷん なし　ゼリー	牛乳・乳製品	555 695 821
25（木）	麦ご飯　牛乳　さわらの新茶揚げ きぬさやのみそ汁　手作り鶏そぼろ **ふるさとの味 給食の日**	ぎゅうにゅう　さわら とうふ　みそ とりにく	にんじん　えのきたけ たまねぎ　きぬさや はくさい　しょうが せんちゃ	こめ　むぎ あぶら　さとう	いも類	567 670 776
26（金）	米粉ココアパン　牛乳　若鶏の粒マスタード焼き 添え野菜　カレーポトフ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ウインナー	ブロッコリー　にんじん たまねぎ　キャベツ マッシュルーム	ココアパン　あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	果物	686 760 866
29（月）	大豆入りハヤシライス　牛乳 柑橘サラダ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく だいず	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト　キャベツ なつみかん　ゆず	こめ　むぎ あぶら　さとう	小魚	540 669 776
30（火）	えびピラフ　牛乳　大豆とごぼうのメンチカツ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう　えび ツナ　ベーコン とうふ　だいず　とうにゅう とりにく　ぶたにく	たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　あかピーマン グリーンピース　にんじん　ごぼう はくさい　しめじ　こまつな	こめ　むぎ あぶら　パンこ でんぷん	いも類	579 692 828
31（水）	ソフトめんの肉みそあんかけ　牛乳 マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ	しょうが　きゅうり にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ チンゲンサイ　とうもろこし	ソフトめん　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも	海藻	519 652 770

5月に使用している瀬戸内市の食材

米

マッシュルーム（三蔵農林）

はくさい（高田農園さん）

ズッキーニ（牛窓・那須さん）

アスパラガス（邑久町　吉田さん）

じゃがいも（邑久町・山崎さん）

たまねぎ（長船・いぶきさん）

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 16日は『もってぇねんジャーの日』です。好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を記載しています。

＊ ○ のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

9日に使用予定の柏もちは邑久町敷島堂さんから提供していただきました。