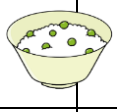
# 令和５年５月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（小・中）

| 日付 | 献立名 主食 | 主菜（メインのおかず） | 副菜（主菜をおぎなう） | その他 | エネルギー（幼）（小）（中）<br>家庭でとってほしい食品 | 主な材料 血やにくになる | 体の調子をととのえる | 力や熱のもとになる |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（月） | ごはん | さわらのつけ焼き【小麦・大豆】 | だいこんの煮物【小麦・大豆・さば】<br>ブロッコリーとトマトのおかああえ【小麦・大豆】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 458<br>681<br>817<br>いも類 | 牛乳 さわら<br>油揚げ 昆布<br>かつおぶし みそ | だいこん にんじん<br>いんげん ブロッコリー<br>トマト たまねぎ<br>キャベツ | 米 黒砂糖 |
| 2（火） | ハヤシライス【豚肉】 | | 海藻サラダ【小麦・大豆】 | ★こどもの日ゼリー【りんご・大豆】 | 534<br>733<br>879<br>緑黄色野菜 | 牛乳 ぶた肉<br>わかめ しらす干し | たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ<br>もやし | 米 黒砂糖<br>ごま油 油<br>三温糖 ゼリー |
| 8（月） | ぶっかけうどん【うどん：小麦】【汁：大豆・小麦・さば】 | ささみと野菜のみそ炒め【鶏肉・大豆・小麦】 | 高野煮【大豆・小麦・さば】 | ★かしわもち（敷島堂） | 514<br>588<br>685<br>魚介類 | 牛乳 油揚げ<br>とり肉 みそ<br>高野どうふ | だいこん 干椎茸<br>ねぎ しょうが<br>キャベツ 赤ピーマン<br>たまねぎ にんじん<br>いんげん | うどん 黒砂糖<br>ごま油 |
| 9（火） | ごはん | 白身魚のトマト煮【小麦】 | ひじきサラダ【小麦・大豆】<br>スナップえんどうのごまあえ【小麦・大豆・ごま】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 441<br>674<br>809<br>果物 | 牛乳 ホキ<br>ツナ 芽ひじき<br>みそ | たまねぎ にんじん<br>グリンピース トマト<br>もやし きゅうり<br>とうもろこし なめこ<br>はくさい スナップえんどう | 米 小麦粉<br>油 じゃがいも<br>ごま油 黒砂糖<br>ごま 三温糖 |
| 10（水） | 野菜ビビンバ丼【豚肉・大豆・小麦・ごま】 | | 大豆サラダ【大豆・小麦・ゼラチン】<br>わかめスープ【ごま・鶏肉・小麦・大豆】 | | 432<br>687<br>824<br>いも類 | 牛乳 ぶた肉<br>みそ 大豆<br>わかめ | しょうが にんにく<br>こまつな にんじん<br>もやし キャベツ<br>きゅうり れんこん<br>たまねぎ | 米 ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 三温糖 |
| 11（木） | ごはん | 鮭の磯焼き【鮭・小麦・大豆】 | 春雨トマトサラダ【ごま・小麦・大豆】<br>チンゲンサイと麩のおひたし【小麦・大豆・さば】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 425<br>632<br>758<br>きのこ類 | 牛乳 鮭<br>青のり かつおぶし<br>みそ | しょうが きゅうり<br>トマト はくさい<br>とうもろこし チンゲンサイ<br>だいこん にんじん<br>キャベツ | 米 春雨<br>ごま油 黒砂糖<br>麩 |
| 12（金） | ごはん | ちくわの磯辺揚げ【小麦・大豆】<br>とりじゃが煮【鶏肉・さば・小麦・大豆】 | さっぱりみかんサラダ【小麦・大豆】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 476<br>778<br>933<br>種実類 | 牛乳 ちくわ<br>とり肉 青のり<br>油揚げ とうふ<br>みそ | にんじん たまねぎ<br>いんげん キャベツ<br>きゅうり みかん<br>こまつな | 米 じゃがいも<br>黒砂糖 三温糖<br>小麦粉 でんぷん<br>油 春雨 |
| 15（月） | ごはん | 豚と野菜のしょうが焼き【豚肉・小麦・大豆】 | 野菜とたくあんの納豆あえ【大豆・小麦・さば】<br>れんこんチップス<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 498<br>782<br>938<br>海藻類 | 牛乳 ぶた肉<br>納豆 かつおぶし<br>油揚げ みそ | ピーマン たまねぎ<br>しょうが こまつな<br>にんじん たくあん<br>れんこん えのき茸 | 米 さつまいも<br>油 |
| 16（火） | わかめうどん | 野菜コロッケ【大豆・小麦】 | 五目きんぴら【豚肉・ごま・小麦・大豆】 | | 353<br>503<br>604<br>果物 | 牛乳 わかめ<br>ぶた肉 | たまねぎ にんじん<br>ねぎ ごぼう<br>いんげん とうもろこし | うどん ごま<br>ごま油 黒砂糖<br>じゃがいも パン粉<br>小麦粉 でんぷん<br>油 |
| 17（水） | ごはん | とりのバーベキューソース焼き【鶏肉・りんご・大豆・小麦】 | 野菜の洋風煮【小麦・大豆】<br>のり塩ポテトフライ<br>みそ汁【小麦・大豆】 | | 440<br>775<br>930<br>魚介類 | 牛乳 とり肉<br>青のり とうふ<br>わかめ みそ | にんにく りんご<br>キャベツ ブロッコリー<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし しめじ<br>なめこ はくさい | 米 三温糖<br>じゃがいも 油 |
| 18（木） | ポークカレーライス【豚肉】 | | パリパリサラダ【大豆・小麦】 | ★冷凍パイン | 598<br>725<br>870<br>小魚 | 牛乳 ぶた肉 | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>パイナップル | 米 じゃがいも<br>皿うどん 油<br>黒砂糖 |
| 19（金） | ごはん | 白身魚のみぞれだれ【小麦・大豆・さば】 | 大豆ミンチと野菜のおかか炒め【大豆・小麦】<br>インゲンのツナあえ【ゼラチン・小麦・大豆】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 427<br>657<br>788<br>果物 | 牛乳 ホキ<br>大豆 かつおぶし<br>ツナ 油揚げ<br>みそ | だいこん しょうが<br>キャベツ たまねぎ<br>ピーマン にんじん<br>いんげん とうもろこし<br>切干大根 チンゲンサイ | 米 でんぷん<br>ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 22（月） | ごはん | さばの塩昆布焼き【さば・小麦・大豆・ゼラチン】 | 甘辛ごぼう【ごま・小麦・大豆】<br>チンゲンサイのおひたし【さば・小麦・大豆】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 443<br>697<br>836<br>肉類 | 牛乳 さば<br>昆布 かつおぶし<br>みそ | レモン ごぼう<br>チンゲンサイ にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>干椎茸 | 米 ごま油<br>でんぷん 油<br>黒砂糖 ごま |
| 23（火） | ごはん | 豚とカラフル野菜の炒め物【豚肉・小麦・大豆】 | 栄養いっぱい煮物【小麦・大豆】<br>かぼちゃの素揚げ<br>みそ汁【小麦・さば・大豆】 | | 481<br>788<br>945<br>いも類 | 牛乳 ぶた肉<br>芽ひじき 高野どうふ<br>いりこ わかめ<br>みそ | ピーマン 赤ピーマン<br>黄ピーマン たまねぎ<br>にんにく にんじん<br>切干大根 いんげん<br>かぼちゃ | 米 でんぷん<br>黒砂糖 麩<br>油 |
| 24（水） | ごはん | 鮭の塩こうじ焼き【鮭】 | オクラの中華納豆あえ【ごま・大豆・さば・小麦】<br>車麩カツ【小麦・大豆】<br>みそ汁【大豆・さば】 | | 439<br>729<br>875<br>緑黄色野菜 | 牛乳 鮭<br>納豆 かつおぶし<br>みそ わかめ | にんじん もやし<br>はくさい ごぼう<br>ねぎ オクラ | 米 塩こうじ<br>ごま ごま油<br>小麦粉 パン粉<br>油 車麩 |
| 25（木） | みそラーメン【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】 | しゅうまい【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】 | しらすと野菜の煮びたし【さば・小麦・大豆】 | | 486<br>632<br>758<br>種実類 | 牛乳 ぶた肉<br>みそ しらすぼし<br>とり肉<br>はくさい | しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>にんじん にら ねぎ<br>たまねぎ とうもろこし<br>ほうれんそう チンゲンサイ | 中華めん ごま油<br>三温糖 小麦粉 |
| 26（金） | ごはん | 焼きあじのカレー南蛮づけ【さば・大豆・小麦】 | 和風マカロニサラダ【小麦・大豆・さば】<br>キャベツとわかめのナムル【小麦・大豆・ごま・ゼラチン】<br>重ね煮みそ汁【大豆】 | | 439<br>661<br>793<br>いも類 | 牛乳 あじ<br>みそ わかめ | たまねぎ ピーマン<br>赤ピーマン 黄ピーマン<br>きゅうり にんじん<br>とうもろこし 干椎茸<br>キャベツ | 米 黒砂糖<br>マカロニ 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油 ごま |
| 29（月） | ごはん | 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮【鶏肉・大豆・小麦】 | にんじんシリシリ【小麦・大豆】<br>れんこんチップス<br>もずくスープ【さば・小麦・大豆】 | | 447<br>698<br>835<br>果物 | 牛乳 とり肉<br>厚揚げ ツナ<br>かつおぶし もずく | たまねぎ いんげん<br>にんじん れんこん<br>だいこん しめじ<br>ねぎ | 米 じゃがいも<br>黒砂糖 油<br>でんぷん |
| 30（火） | 豆ごはん【小麦・大豆】 | さばのごま揚げ煮【さば・小麦・大豆・ごま】 | 五目野菜炒め<br>すの物【小麦・大豆】<br>みそ汁【さば・大豆】 |  | 503<br>727<br>872<br>緑黄色野菜 | 牛乳 いりこ<br>さば かつおぶし<br>わかめ みそ<br>しめじ | グリンピース しょうが<br>キャベツ れんこん<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン 切干大根<br>きゅうり とうもろこし | 米 黒砂糖<br>ごま でんぷん<br>油 三温糖<br>じゃがいも |
| 31（水） | ミートスパゲッティ【ソフトめん：小麦】【ミートソース：豚肉・小麦・大豆】 | | ブロッコリーサラダ【小麦・大豆・ゼラチン】 | ★冷凍みかん | 507<br>596<br>715<br>魚介類 | 牛乳 ぶた肉<br>みそ 大豆<br>黒大豆 ひよこ豆<br>えんどう豆 赤いんげん豆 | たまねぎ にんじん<br>しょうが トマト<br>キャベツ とうもろこし<br>ブロッコリー みかん | ソフトめん 三温糖<br>でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ |

※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※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。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当する物を【　】に載せています。

※米粉ソフトめん・米粉中華めん・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、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

5月8日（月）の

「かしわもち」は、

邑久町の敷島堂から無償で

提供していただきました。