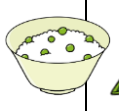
令和５年５月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（幼）

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） 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】 みそ汁【大豆・さば】		458 681 817 いも類	牛乳 さわら 油揚げ 昆布 みそ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ 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】	りんご	534 733 879 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 わかめ しらす干し	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし りんご	米 黒砂糖 ごま油 油 三温糖
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）	514 588 685 魚介類	牛乳 油揚げ とり肉 みそ 高野どうふ	だいこん 干椎茸 ねぎ しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	うどん 黒砂糖 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】 みそ汁【大豆・さば】		441 674 809 果物	牛乳 ホキ ツナ 芽ひじき みそ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト もやし きゅうり とうもろこし なめこ はくさい	米 小麦粉 油 じゃがいも ごま油 黒砂糖
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】	オレンジ	432 687 824 いも類	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ きゅうり れんこん オレンジ	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 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】 みそ汁【大豆・さば】		425 632 758 きのこ類	牛乳 鮭 青さ みそ	しょうが きゅうり トマト はくさい とうもろこし にんじん だいこん キャベツ	米 春雨 ごま油 黒砂糖
12（金）	ごはん	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】 みそ汁【大豆・さば】		476 778 933 種実類	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり みかん こまつな	米 じゃがいも 黒砂糖 三温糖 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】 みそ汁【大豆・さば】		498 782 938 海藻類	牛乳 ぶた肉 納豆 かつおぶし 油揚げ みそ	ピーマン たまねぎ しょうが こまつな にんじん たくあん えのき茸	米 さつまいも 油
16（火）	わかめうどん	焼きししゃも		バナナ	353 503 604 果物	牛乳 わかめ 子持ちししゃも	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	うどん
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】 みそ汁【小麦・大豆】		440 775 930 魚介類	牛乳 とり肉 みそ とうふ わかめ	にんにく りんご キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ なめこ はくさい	米 三温糖 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】	オレンジ	598 725 870 小魚	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 皿うどん 油 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】　みそ汁【大豆・さば】		427 657 788 果物	牛乳 ホキ 大豆 かつおぶし みそ 油揚げ	だいこん しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん チンゲンサイ 切干大根	米 でんぷん ごま油
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】 みそ汁【大豆・さば】		443 697 836 肉類	牛乳 さば 昆布 みそ	レモン ごぼう 干椎茸 にんじん たまねぎ キャベツ	米 ごま油 でんぷん 油 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】 みそ汁【小麦・さば・大豆】		481 788 945 いも類	牛乳 ぶた肉 芽ひじき 高野どうふ いりこ わかめ みそ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく にんじん 切干大根 いんげん	米 でんぷん 黒砂糖 麩 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】 みそ汁【大豆・さば】		439 729 875 緑黄色野菜	牛乳 鮭 納豆 かつおぶし みそ わかめ	にんじん もやし はくさい ごぼう ねぎ オクラ	米 塩こうじ ごま ごま油
25（木）	みそラーメン 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		しらすと野菜の煮びたし【さば・小麦・大豆】	りんご	486 632 758 種実類	牛乳 ぶた肉 みそ しらすぼし	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん にら　ねぎ たまねぎ はくさい りんご	中華めん ごま油 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】 重ね煮みそ汁【大豆】		439 661 793 いも類	牛乳 あじ みそ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり にんじん とうもろこし 干椎茸	米 黒砂糖 マカロニ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ
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】 もずくスープ【さば・小麦・大豆】		447 698 835 果物	牛乳 とり肉 厚揚げ ツナ かつおぶし もずく	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ だいこん しめじ	米 じゃがいも 黒砂糖 でんぷん ごま油 油
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 みそ汁【さば・大豆】 		503 727 872 緑黄色野菜	牛乳 いりこ さば かつおぶし わかめ みそ	グリンピース しょうが キャベツ れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	米 黒砂糖 ごま でんぷん 油 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】	バナナ	507 596 715 魚介類	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆 黒大豆 ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー バナナ	ソフトめん 三温糖 でんぷん 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。