きゅうしょくこんだてよていひょう

令和 5年 5月 給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料 体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質 (g) 小学校	中学校
1 月	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい 回鍋肉 茎わかめのサラダ	牛乳 えび ぶた肉 みそ チキンハム 茎わかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま こむぎこ ごま油	614 26.8	- -
2 火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 チーズ(中のみ) もち麦スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー チーズ(中のみ)	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ パセリ	米粉パン パン粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無) もち麦	684 25.3	872 33.5
8 月	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮もの おかかあえ ふるさと給食	牛乳 ぶた肉 厚揚げ かつおぶし	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ こまつな	米 麦 さとう	606 24.9	730 29.0
9 火	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ウインナー	たまねぎ トマト水煮 にんじん りんご ﾏｯｼｭﾙｰﾑ えだ豆 キャベツ きゅうり ピーマン	黒糖パン じゃがいも さとう ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	646 29.1	785 34.6
⑩ 水	こうこずし 牛乳 さわらの塩焼き 若竹汁 かしわもち	牛乳 えび あなご さわら かまぼこ 油揚げ わかめ	だいこん しめじ たまねぎ ねぎ たけのこ えだ豆	米 麦 さとう 水あめ かしわもち(乳・たまご無)	713 34.7	815 40.2
11 木	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ しそひじきあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 青のり ひじき	にんじん たまねぎ 干ししいたけ わらび 山うど みずな えのき ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しそ	うどん こむぎこ 油 さとう	601 25.9	737 30.4
12 金	親子どんぶり 牛乳 みそマヨネーズあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ちくわ ちりめん	とうもろこし たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	619 27.5	741 32.1
15 月	アラスカごはん 牛乳 かつおの漁師揚げ 筑前煮 もってぇねんジャーの日	牛乳 わかめ かつお とり肉 こんぶ 丸天	グリンピース しょうが ごぼう にんじん たまねぎ きぬさや	米 麦 パン粉 こむぎこ じゃがいも 油	658 30.2	766 35.2
16 火	米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無) バター じゃがいも	676 32.5	841 40.5
17 水	麦ごはん 牛乳 高野どうふの煮もの おひたし ひじきつくだ煮	牛乳 とり肉 平天 高野どうふ ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ えだ豆 キャベツ もやし きゅうり 干ししいたけ	米 麦 じゃがいも さとう ごま	618 23.7	740 27.6
18 木	ソフトめんカレーソース 牛乳 パインサラダ	牛乳 牛肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ えだ豆 キャベツ ピーマン	ソフトめん じゃがいも カレールウ(乳・卵無) ブロッコリー ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾊﾟｲﾝｼﾛｯﾌﾟ漬	647 26.1	810 32.1
19 金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆あえ うめゼリー	牛乳 ぶた肉 こんぶ ちりめん 大豆	いんげん たまねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜	米 麦 じゃがいも さとう うめゼリー	604 24.6	720 28.7
22 月	きつねどんぶり 牛乳 茶碗蒸し さわやか漬け	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 えび かまぼこ たまご 塩こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな レモン果汁	米 麦 油 さとう でんぷん	- -	842 39.5
23 火	米粉パン 牛乳 豚肉のアップルソースあえ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 ウインナー 豆乳	しょうが たまねぎ りんご にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	米粉パン 油 米粉	666 32.9	807 39.2
㉔ 水	パエリア 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き コンソメスープ	牛乳 とり肉 えび いか ほたて ツナフレーク ベーコン	にんじん たまねぎ えだ豆 パセリ キャベツ ピーマン マッシュルーム とうもろこし しょうが	米 麦 じゃがいも ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	656 30.2	758 34.9
㉕ 木	海鮮ラーメン 牛乳 アスパラとひき肉の炒めもの	牛乳 なると巻 えび いか ほたて わかめ 牛肉 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ とうもろこし	中華めん ごま油 じゃがいも 油 さとう	600 29.0	753 35.5
26 金	麦ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き たくあんあえ きぬさやのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	きゅうり たくあん にんじん たまねぎ きぬさや	米 麦 ごま じゃがいも じゃがいも	670 25.4	803 29.6
㉙ 月	ハヤシライス 牛乳 かんきつドレッシングのサラダ	牛乳 牛肉	とうもろこし にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり ピーマン	米 麦 じゃがいも さとう ハヤシルウ(乳・卵無) だいこん	619 19.9	742 23.0
30 火	米粉パン 牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 ツナと大豆のサラダ	牛乳 ベーコン ツナフレーク とり肉 大豆 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん きゅうり にんじん こまつな	米粉パン じゃがいも さとう パン粉 でんぷん	603 26.3	743 31.6
31 水	焼きとりのあんかけどんぶり 牛乳 ナムル 小魚アーモンド	牛乳 とり肉 ボークハム かたくちいわし	きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ えだ豆 干ししいたけ ほうれん草	米 麦 ごま油 さとう でんぷん ごま アーモンド 水あめ	600 28.1	722 32.4

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
※15日(月)は「もってぇねんジャーの日」です。
※8日(月)は「ふるさと給食」です。
※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

～5月に使用している 瀬戸内市の食材～

こめ

たまねぎ

キャベツ

マッシュルーム

じゃがいも

ねぎ