



れいわ ねん がつ
令和 6年 5月

きゅうしょくこんだて よていひょう

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 材 料			上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g)			
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校		
1 水	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ほうとう肉 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 チキンハム	茎わかめ みそ	エリンギ しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ	米 麦 ごむぎこ さとう ごま油	669 29.4	- -	
2 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 かまぼこ ちくわ ひじき	とり肉 油揚げ 青のり	にんじん たまねぎ 干しいたけ わらび 山うど みずな えのき ねぎ にんじん きゅうり しそ キャベツ	うどん ごむぎこ さとう	600 25.9	736 30.5	
7 火	米粉パン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き ごぼうとベーコンのスープ	ツナ チーズ	牛乳 ベーコン	ごまつな たまねぎ えだまめ にんじん	どうもろこし マッシュルーム ごぼう じめじ	じゃがいも 米粉パン ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) 油	601 26.8	738 31.9
8 水	こうごずし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き わかたけ汁 かしわもち	牛乳 あなご かまぼこ わかめ	えび さわら 油揚げ	たくあん たまねぎ たけのこ	しめじ ねぎ えだまめ	米 麦 さとう かしわもち(乳・卵無)	709 34.0	809 39.4
9 木	海鮮ラーメン 牛乳 アスパラと牛肉の炒めもの	牛乳 えび ほたて 牛肉	なると いか わかめ	しょうが にんじん メンマ アスパラガス	たまねぎ キャベツ ねぎ どうもろこし	中華めん ごま油 じゃがいも 油 さとう	608 30.2	763 36.9
10 金	ツナそぼろどんぶり 牛乳 みそ汁 アセロラゼリー	ツナ 牛乳 ちりめん	たまご とうふ みそ	しょうが えだまめ だいこん	にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ おぎ さといも アセロラゼリー(乳・卵無)	618 27.9	733 32.6
13 月	麦ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの煮もの おかかあえ	牛乳 厚揚げ	ぎゅう肉 かつおぶし	だいこん たまねぎ もやし ごまつな	にんじん ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	621 24.3	744 28.3
14 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 ウインナー	とり肉 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 キャベツ	しょうが だいこん パセリ	米粉パン ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) もち麦	684 25.3	872 33.5
15 水	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 油揚げ	さば みそ	きゅうり にんじん きぬさや	たくあん たまねぎ	米 麦 ごま じゃがいも	670 25.3	802 29.5
16 木	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ	ぶた肉 ぎゅう肉	牛乳	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン	油 ソフトめん ハヤシルウ(乳・卵無)	663 27.1	830 33.3
17 金	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでブロッコリー タルタルソース コンソメスープ	牛乳 ベーコン	とり肉	レモン果汁 にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ブロッコリー たまねぎ どうもろこし パセリ	米 麦 でんぷん 油 タルタルソース(乳・卵無) さとう	653 29.6	794 36.3
20 月	きつねどんぶり 牛乳 茶碗蒸し さわやか漬	牛乳 油揚げ えび たまご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう キャベツ ごまつな レモン果汁	米 麦 油 さとう でんぷん	703 33.7	842 39.6	
21 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 ベーコン	とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン どうもろこし ごまつな	米粉パン ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) バター	676 32.5	841 40.5
22 水	アラスカごはん 牛乳 かつおの漁師揚げ いりどり	牛乳 かつお こんぶ	わかめ とり肉 丸天	グリーンピース しょうが ごぼう にんじん たまねぎ きぬさや	しょうが にんじん きぬさや	米 麦 パン粉 ごむぎこ じゃがいも 油 さとう	658 30.2	766 35.2
23 木	笠岡ラーメン 牛乳 じゃこサラダ 豆乳レモンムース	とり肉 牛乳	こんぶ ちりめん	しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	中華めん 油 豆乳レモンムース(乳・卵無)	607 30.1	752 36.8
24 金	カレーライス 牛乳 福神漬 キャベツのピクルス	牛乳	ぎゅう肉	にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン	にんじん どうもろこし きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも ごま カレールー(乳・卵無)	632 20.8	755 24.1
27 月	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 平天 ひじき	とり肉 高野どうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ えだ豆 もやし きゅうり 干しいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう ごま	617 23.7	739 27.6
28 火	米粉パン 牛乳 豚肉のアップルソースあえ マカロニスープ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	しょうが すりりんご にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	米粉パン じゃがいも 油 マカロニ	627 31.5	760 37.6
29 水	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ きゅうりのカリカリ漬け みそ汁	牛乳 厚揚げ わかめ	いか みそ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま	619 25.1	739 28.9
30 木	肉うどん 牛乳 みそマヨネーズあえ お茶めな大豆	ぎゅう肉 牛乳 白みそ	かまぼこ ちくわ 大豆	にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう ほしいたけ キャベツ	うどん じゃがいも さとう キビ糖 ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	626 24.6	777 29.2
31 金	ひじきごはん 牛乳 さけの梅風味焼き いもだんご汁	ぎゅう肉 ひじき さけ	ちくわ 牛乳 とり肉	ごぼう えだまめ だいこん	にんじん ねりうめ ねぎ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	641 30.3	742 35.0

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※22日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※8日(水)は「ふるさと給食」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※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8日(水)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。

5月に使用している
瀬戸内市の食材～
こめ たまねぎ マッシュルーム