



令和7年5月分 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				エネ ギー (効) ー (小) (中)	主 な 材 料						
	主 食	主 菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他		血 や 肉 に なる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
1 (木)	笠岡ラーメン 【中華めん:小麦】		じゃこサラダ		★豆乳 レモン-ス	510 605 — 大豆製品	牛乳 ちりめん	とり肉	しょうが にんじん ねぎ きくらげ キャベツ	メンマ もやし たまねぎ きゅうり ブロッコリー	中華めん サラダ油 さとう レモン-ス (乳・卵なし)	
2 (金)	ハヤシライス 【ハヤシルウ:小麦】		かんきつサラダ			480 605 750 海藻類	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	たまねぎ トマト マッシュルーム 赤ピーマン だいこん	こめ じゃがいも 柑橘ドレッシング (乳・卵なし) ハヤシルウ	おぎ	
7 (水)	こうこずし	さわらの香味焼き	 若竹汁 【小麦】	端午の節句献立  かしわもち (敷島堂)	580 706 810 果物	牛乳 あなご とうふ	さわら かまぼこ わかめ	たくあん ねぎ たまねぎ しめじ みつば	えだまめ しょうが みずな	こめ かしわもち	おぎ	
8 (木)	山菜うどん 【うどん:小麦】 【山菜うどんの汁:小麦】		ちくわのいそべ揚げ【小麦】 しそひじきあえ			513 602 768 緑黄色野菜	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 干しいたけ ねぎ きゅうり みずな	たまねぎ わらび 山うど キャベツ しそ えのき	うどん さとう 小麦粉 あけ油	
9 (金)	焼き鳥のあんかけ丼		ナムル		★みかん ゼリー	480 610 748 大豆製品	牛乳 ポークハム	とり肉	しょうが にんじん キャベツ にんにく もやし	干しいたけ たまねぎ えだまめ ほうれん草 ねぎ	こめ ごま油 ごま みかんゼリー (乳・卵なし)	おぎ さとう でんぶん
12 (月)	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め	ごま酢あえ		●小魚佃煮	478 613 761 果物	牛乳 みそ しらす	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし だいこん	こめ さとう でんぶん ごま 水あめ	おぎ サラダ油 ごま油
13 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	タンドリーチキン		切干大根の焼きそば風		498 660 795 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	とり肉 ウインナー けずり粉	にんにく しょうが レモン果汁 にんじん キャベツ	しょうが 千切大根 たまねぎ もやし	米粉パン サラダ油 オリーブオイル	
14 (水)	麦ごはん	牛肉と厚揚げの煮物	おかかあえ			484 630 754 いも類	牛乳 厚揚げ 糸かつお	ぎゅう肉 こんぶ	キャベツ たまねぎ ねぎ 小松菜	にんじん だいこん とうもろこし	こめ さとう 系こんにやく	おぎ
15 (木)	ソフトめんカレーソース 【ソフトめん:小麦】 【カレーソース:小麦】		パインサラダ			536 647 810 魚介類	牛乳 ぎゅう肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	しょうが にんじん えだまめ 黄ピーマン パイン	ソフトめん じゃがいも カレールウ オリーブオイル	おぎ	
16 (金)	麦ごはん	さばのごまだれ焼き	たくあんあえ きぬさやのみそ汁	 もってえ ねんじゃーの日		542 670 802 海藻類	牛乳 油揚げ	さば みそ	きゅうり たまねぎ きぬさや	たくあん にんじん	こめ ごま じゃがいも	おぎ
19 (月)	きつねどんぶり		茶碗蒸し【たまご、えび、小麦】 さわやか漬け			535 703 842 いも類	牛乳 油揚げ えび たまご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ 塩昆布	にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜	たまねぎ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	こめ サラダ油 さとう でんぶん	おぎ
20 (火)	セルフ照り焼きバーガー (チキンパティ・ボイルキャベツ) 【米粉パン:小麦・乳】 【チキンパティ:小麦】		もち麦スープ		●スライスチーズ (中のみ) 【乳】	519 684 872 魚介類	牛乳 ウインナー チーズ (中のみ)	とり肉	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん マッシュルーム だいこん	米粉パン もち麦 ノンエッグマヨネーズ (乳・卵なし)	
21 (水)	麦ごはん	豚肉の金山寺みそ焼き	じゃがいものそばろ煮			512 659 763 緑黄色野菜	牛乳 金山寺味噌 平天	ぶた肉 ぎゅう肉 こんぶ	しょうが にんじん	たまねぎ いんげん	こめ じゃがいも さとう	おぎ
22 (木)	肉うどん 【うどん:小麦】 【肉うどんの汁:小麦】		みそマヨネーズ あえ		●お茶目な 大豆	513 625 777 果物	牛乳 かまぼこ だいず	ぎゅう肉 ちくわ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう 干しいたけ キャベツ	うどん じゃがいも きび糖 ノンエッグマヨネーズ (乳・卵なし)	さとう きび糖
23 (金)	麦ごはん	ヤンニョムチキン	だいこんの中華漬け わかめスープ			544 681 816 魚介類	牛乳 ポークハム とうふ	とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん	とうもろこし ねぎ 葉だいこん	こめ でんぶん ごま油 さとう	おぎ あけ油
26 (月)	麦ごはん	回鍋肉	しゅうまい【小麦】 茎わかめのサラダ			502 672 779 緑黄色野菜	牛乳 みそ 茎わかめ	ぶた肉 チキンハム	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	にんじん エリンギ にんにく もやし	こめ おぎこ ごま油 ごま こんにやく	おぎ でんぶん さとう
27 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	ツナのマヨネーズ 焼き	ごぼうとペ-コンのス-プ		★ヨーグルト 【乳】	505 662 787 大豆製品	牛乳 ベーコン	ツナ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう しめじ	とうもろこし えだまめ にんじん 小松菜	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ (乳・卵なし)	サラダ油
28 (水)	アラスカごはん	あじの塩こうじ焼き	いりどり			480 624 747 種実類	牛乳 あじ 丸天	わかめ こんぶ	グリーンピース しょうが たまねぎ	にんじん ごぼう きぬさや	こめ サラダ油 こんにやく じゃがいも	おぎ さとう じゃがいも
29 (木)	海鮮ラーメン 【中華めん:小麦】 【海鮮ラーメン:えび】		アスパラと牛肉の炒めもの			512 608 763 果物	牛乳 えび わかめ なると	ほたて いか ぎゅう肉	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ メンマ アスパラガス ねぎ	中華めん ごま油 あけ油 じゃがいも さとう	おぎ
30 (金)	麦ごはん	高野豆腐の煮物	おひたし ひじき佃煮			482 617 760 緑黄色野菜	牛乳 ひじき 平天	とり肉 高野豆腐 糸かつお	にんじん えだまめ もやし 干しいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ごま さとう	おぎ

※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。

※○印は瀬戸内市基本献立です。※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・乳】、

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16日(金)は「もってえねんじゃーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう。



5月の瀬戸内市産
食材使用予定

米 小麦粉 ねぎ
きゅうり キャベツ
たまねぎ 裳掛手作りみそ



5月7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。

