



# 令和8年5月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (動) (静) (中) 家庭でとってほしい食品	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(木)	むぎ麦ごはん	こんにやく入りホイコーロー 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	こまつな ちゅうか 小松菜の中華あえ 【小麦・大豆】	★パインゼリー	490 611 720	牛乳 みそ ぶた肉 厚揚げ	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	にんにく にんじん しめじ だいこん こまつな	米 麦 三温糖 ごま油 パインゼリー
7(木)	セルフタコスサンド(パン【小麦・乳・大豆】・肉【牛肉・豚肉】・ポイルキャベツ・●スライスチーズ【乳】)		ポテトスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		510 704 849	牛乳 牛肉 ベーコン ぶた肉 チーズ	しょうが トマト たまねぎ セロリー こまつな	にんにく 干椎茸 キャベツ にんじん	米粉パン サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも
8(金)	ちゅうか中華おこわ 【豚肉・いか・小麦・大豆】	はるま春巻き 【豚肉・小麦・大豆】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		560 705 810	牛乳 すめ とうふ ぶた肉 ベーコン	にんじん 干椎茸 たまねぎ しょうが チンゲンサイ しめじ たまねぎ	たけのこ こまつな しょうが	米 もち米 ごま油 三温糖 はるさめ でんぷん 小麦粉 天ぷら油 じゃがいも
11(月)	ピースごはん	しん新じゃがととり肉の煮物 【鶏肉・大豆・小麦】	てっこつ鉄骨サラダ 【ごま・小麦・大豆】	もってえ ねんジャーの日	503 629 756	牛乳 とり肉 厚揚げ ちりめん わかめ 昆布 さつまあげ	グリーンピース にんにく 干椎茸 しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	しょうが たまねぎ いんげん こまつな	米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま
12(火)	にく肉うどん 【うどん・小麦】【汁:牛肉・小麦・大豆】		きゅうりの酢のもの 【小麦・大豆】	わかさむ 若草蒸しパン 【小麦・乳・大豆】	551 692 821	牛乳 わかめ チーズ 牛肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ 干椎茸 もやし きゅうり	ごぼう にんにく ねぎ キャベツ せん茶パウダー	うどん 三温糖 小麦粉 蒸しパンミックス
13(水)	こうこずし 【小麦・大豆・ゼラチン・ごま】	さわらの香味焼き 【小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日 わかたけじる 若竹汁【小麦・大豆】	かしわもち 【敷島堂】 【小麦・大豆】	596 714 872	牛乳 さわら わかめ あなご とうふ	たけのこ えだまめ ゆず たまねぎ えのき茸	えだまめ にんじん たけのこ ねぎ	米 砂糖 ごま 三温糖 でんぷん かしわもち
14(木)	セルフチキンサンド(チキンカツ・ポイルキャベツ・●ケチャップ) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【チキンカツ:鶏肉・小麦・大豆】		しろ白いんげん豆と豆腐のポタージュ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		519 677 822	牛乳 ベーコン 豆腐 とり肉 白いんげん豆	にんにく たまねぎ パセリ	キャベツ とうもろこし	米粉パン 小麦粉 パン粉 でんぷん 米粉 じゃがいも 天ぷら油
15(金)	びびんぱ(ぎゅうにく牛肉・ナムル) 【牛肉・小麦・大豆】【ナムル:小麦・大豆】		うしまどはくさい 牛窓白菜スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		492 623 741	牛乳 みそ 牛肉 ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん こまつな 干椎茸 もやし はくさい チンゲンサイ	にんにく ぜんまい	米 麦 三温糖 ごま油 春雨
18(月)	むぎ麦ごはん	ぶた肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	はる春キャベツのみそ汁 【大豆】		500 616 732	牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん	たまねぎ だいこん こまつな	米 麦 三温糖 じゃがいも
19(火)	ソフトめん肉みそあんかけ 【ソフトめん:小麦】【肉みそ:豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】		コールスローサラダ	みしょうかん	518 651 770	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ 干椎茸 きゅうり ねぎ	にんにく にんじん たけのこ とうもろこし キャベツ みしょうかん	ソフトめん 三温糖 ごま でんぷん コールスロードレッシング
20(水)	むぎ麦ごはん	あじフライ 【小麦】	そえやさい かきたま汁【卵・小麦・大豆】	●中濃ソース 【小麦・大豆・もも・りんご】	520 653 756	牛乳 たまご あじ	キャベツ たまねぎ ねぎ	きゅうり はくさい しめじ	米 麦 小麦粉 パン粉 天ぷら油 じゃがいも
21(木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のマーマレード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	カレースープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●いちごジャム	523 670 803	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんにく にんじん トマト パセリ	米粉パン マーマレード じゃがいも カレールウ いちごジャム
22(金)	むぎ麦ごはん	がんもどきの含め煮 【鶏肉・大豆・小麦】	くきわかめのレモンあえ 【小麦・大豆】		510 643 764	牛乳 平天 昆布 とり肉 がんもどき くきわかめ	しょうが ごぼう れんこん いんげん キャベツ	にんにく 干椎茸 だいこん もやし レモン	米 麦 さといも 三温糖
25(月)	むぎ麦ごはん	てり焼きつくね 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	う卵の花いり【大豆・小麦・さば】 わかめと豆腐のみそ汁【大豆】	●緑黄色野菜	549 667 798	牛乳 かつおぶし 油揚げ けずり粉 みそ ぶた肉 ちくわ おから とうふ わかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも 豚脂
26(火)	ごもく五目ラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】		アスパラとひき肉の炒めもの 【牛肉・小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	576 704 819	牛乳 いか 牛肉 ぶた肉 平天 ヨーグルト	にんにく にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし アスパラガス	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	中華めん ごま油 三温糖 でんぷん じゃがいも 天ぷら油
27(水)	ハヤシライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		イタリアンサラダ		539 688 818	牛乳 大豆 牛肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト 赤ピーマン キャベツ	にんにく たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	米 麦 サラダ油 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング
28(木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナの チーズ焼き【乳・大豆】	はるやさい 春野菜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク コーヒー	494 643 779	牛乳 チーズ ツナ ベーコン	とうもろこし ズッキーニ セロリー エリンギ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー
29(金)	むぎ麦ごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 【鶏肉・小麦・大豆】	きゅうりの即席漬け【ごま・小麦・大豆】 中華スープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		534 672 798	牛乳 ひじき とうふ とり肉 ベーコン	しょうが にんにく きゅうり はくさい 干椎茸	白ねぎ だいこん しそ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	米 麦 でんぷん 天ぷら油 三温糖 ごま ごま油

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★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。牛乳は毎日つかます。  
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。  
 ※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11日は「もってえねんジャーの日」です。苦手な物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 もち米 白菜 キャベツ  
 きゅうり 玉ねぎ ねぎ じゃがいも  
 ズッキーニ 小松菜 にんじん



邑久高校美術部の生徒が作成しました

## 毎食やさいを食べよう!



瀬戸内市ホームページ  
「みんなの食育ひろば」

瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています  
 野菜を使った市内の学校、園の給食レシピを市ホームページにのせています。ぜひご活用ください!

