



学校給食献立予定表



令和5年5月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいん 廿日市市内産 しょう やてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄 (き) おもに熱や力のもとになる	赤 (あか) おもに体をつくる	緑 (みどり) おもに体の調子を整える		
			  	  	  	きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・月	たけのこごはん 牛乳 ししゃものすやき きんぴらごぼう		ごはん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ししゃも ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん みつば ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	561 728	3.0 3.9
2・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため しんたまねぎのマリネ		ごはん さとう でんぶん あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なましいたけ しょうが きゅうり コーン	600 762	1.4 1.9
8・月	みんなdeたべyo!! はるやさいカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが さやいんげん キャベツ だいこん コーン	573 692	1.6 2.1
9・火	パインパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ ひじきのサラダ		パン スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき まぐろのみずに	(パイン) しめじ たまねぎ ★にんじん ごぼう にんにく ほうれんそう	598 811	3.1 4.1
10・水	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ さんしょくあえ もずくじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 いか とうふ もずく	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	587 710	2.1 2.8
11・木	こくとうパン 牛乳 サーモンのメープルふうみやき グリーンポテト ピースープ		パン(くろざとう) あぶら メープルシロップ じゃがいも	牛乳 さけ しろいんげんまめ ベーコン	にんにく レモン パセリ たまねぎ にんじん えだまめ セロリ	625 804	3.1 3.8
12・金	ごはん 牛乳 わかたけに きりぼしだいこんのあまずあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ さつまあげ こんぶ しらすぼし	たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	573 690	1.9 2.5
15・月	もふりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 もやしとかまぼこのすのもの じゃがいものみそじる		ごはん さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ しらすぼし かまぼこ わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう みつば もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	519 627	2.5 3.3
16・火	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの こまつなとだいずのおひたし		ごはん あぶら さとう	牛乳 こおりどうふ とりにく だいず かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん こまつな もやし	565 721	1.5 2.0
17・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きのめあえ とうふじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 かつお ちくわ しろみそ とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう きのめ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	645 781	2.6 3.3
18・木	バターパン 牛乳 チキンフリカッセ フレンチサラダ		パン(マーガリン) オリーブあぶら こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト なまクリーム ロースハム	にんじん たまねぎ アスパラガス まいたけ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	630 800	2.8 3.4
19・金	むぎたっぶりごはん 牛乳 さばのてりやき けんちんじる いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 さば とうふ かえりいりこ	ごぼう だいこん しめじ にんじん ねぎ	600 751	1.6 2.1
22・月	ごはん 牛乳 とりにくのカレーあげ ゆでキャベツ はるさめスープ		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも はるさめ	牛乳 とりにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	623 753	1.6 1.9
23・火	ミニツイストパン 牛乳 だいずうどん(江田島市) ひじきとこまつなのごまあえ		パン(さとう バター) うどん さとう しろごま	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ こまつな	543 722	3.3 4.4
24・水	ごはん 牛乳 なまあげのそばろに ほうれんそうとしめじのおかかあえ		ごはん さとう でんぶん	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう しめじ もやし	596 715	1.5 1.8
25・木	コロネーションチキンサンド(食用マヨネーズ) 牛乳 スコッチブロス		パン じゃがいも (マヨネーズ) おしむぎ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	571 702	3.1 3.9
26・金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ メロン		ごはん さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ メロン	621 748	2.0 2.5
29・月	ごはん 牛乳 カレーふうみにくじゃが ツナサラダ		ごはん じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ ほうれんそう	565 680	1.3 1.6
30・火	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソースいため もやしのナムル		ごはん さとう あぶら でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ えび わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが とうがらし もやし にら	524 622	1.8 2.4
31・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ だんごじる		ごはん でんぶん あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも	牛乳 ぶたにく しろみそ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	640 778	1.4 1.9

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は1食用小袋使用, — は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~ は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
※ 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「きんぴらごぼう」です。

りょうりよく こんだて
料理力の献立
しょうかい
レシピ紹介



「きんぴらごぼう」
《材料は4人分()内は切り方》

ごぼう(ささがき) …………… 1/2本(160g)
にんじん(せん切り) …………… 1/2本(80g)
れんこん(いちょう切り2mm) …… 1/2節(60g)
こんにゃく(短冊切り) …………… 1/3枚(80g)

あぶら 大さじ 1と1/3
油 …………… 大さじ 1と1/3
さとう …………… 大さじ 1と1/3
しょうゆ …………… 大さじ 1と2/3
みそ …………… 80mL
水 …………… 80mL

つく かん
作り方

①こんにゃくはゆでて、アク抜きをする。
②フライパンに油を熱し、よく水気をきったごぼうを入れて、2〜3分いためる。
③ごぼうに火が通ったらにんじん・れんこん・こんにゃくをいためる。
④さとう・しょうゆ・水を加えて、汁気がなくなるまでいためる。
⑤器に盛りつける。

