



# 5月 学校給食献立予定表

令和4年4月28日  
 廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量	
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
2月	あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら バター さとう こむぎこ べにばなあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんにく にんにく あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) キャベツ コーン きゅうり	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ワイン しお こしょう しょうゆ す とりがら セロリ ローリエ	小 629	1.9
						中 806	2.4
6金	★こどもの日(端午の節句)メニュー★ ふきとたけのこのちらしずし ぎゅうにゅう さわにわん あべかわだんご	こめ さとう こめあぶら でんぷん しらたまこ	たまご あぶらあげ とうふ こおりどうふ(高野豆腐) ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	にんにく ふき たけのこ ごぼう だいこん みつば なましいたけ	こんぶ すしお しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ	小 616	2.5
						中 784	3.5
9月	よしわまい ぎゅうにゅう チンジャオロースー ファンラータン	こめ(よしわまい) さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご	ピーマン たまねぎ えのき にんにく りょくとうもやし たけのこ チンゲンサイ	さけ しお こしょう セロリ カキエキス しょうゆ とりがら ローリエ す	小 586	2.1
						中 745	2.9
10火	わかめうどん ぎゅうにゅう じゃがいものゴマネーズサラダ まいたけとやさいかきあげ	うどん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ こむぎこ なたねあぶら(揚げ油)	とりにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう さつまあげ まぐろのみずに(ツナ) たまご	たまねぎ にんにく ねぎ こまつな コーン ごぼう まいたけ	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう	小 563	3.0
						中 716	4.1
11水	チャプチェどんぶり ぎゅうにゅう もやしとピーマンのナムル にまめ	こめ むぎ はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう しらすぼし うずらまめ	しょうが にんにく にんにく たけのこ ほしいたけ こまつな りょくとうもやし ピーマン	しょうゆ さけ みりん しお	小 568	1.0
						中 723	1.3
12木	こくとうパン ぎゅうにゅう はるやさいとまめのクリームに ツナときゅうりのサラダ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ アーモンド さとう バター べにばなあぶら	ぎゅうにゅう てぼうまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク) まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんにく アスパラガス だいこん キャベツ きゅうり	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ す	小 613	2.1
						中 788	2.9
13金	★和食を食べようメニュー★ まめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき だいこんおろし とんじる	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	グリーンピース だいこん たまねぎ にんにく ねぎ	しお さけ しょうゆ にぼし	小 600	2.7
						中 763	3.7
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンバンジーサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ とりにく わかめ	にんにく たまねぎ グリーンピース ほしいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ さけ しお	小 593	1.7
						中 750	2.3
17火	なのはなごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら なまあげのみそしる いちご	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	たまご しらすぼし ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ なまあげ(厚揚げ) みそ	こまつな にんにく ねぎ こんにやく たまねぎ なましいたけ いちご	しお しょうゆ さけ みりん にぼし	小 572	2.3
						中 772	3.2
18水	ミルククイーン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ゆでブロッコリー わかたけじる	こめ(ミルククイーン) パンこ こむぎこ なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご わかめ だっしふんにゅう(スキムミルク) とうふ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー たけのこ にんにく みつば	しお こしょう ケチャップ ウスターソース こんぶ かつおぶし しょうゆ	小 685	2.1
						中 879	2.9
19木	はいがパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのピカタ カレーポテト ジュリアンスープ	はいがパン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご チーズ ベーコン	パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	しお こしょう カレーこ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 554	3.1
						中 702	4.3
20金	★カムカムミングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ミートどうふ アスパラのゴマネーズサラダ	こめ むぎ ごま でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんにく にんにく セロリ パセリ トマト(缶) ごぼう アスパラガス コーン	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	小 650	2.5
						中 835	3.2
23月	ドライカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ パナナ	こめ むぎ くるみ バター さとう マヨネーズ	ぶたにく だいたい チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン にんにく キャベツ あわびたけのしんめ コーン きゅうり パナナ	カレーこ ウスターソース ナツメグ しょうゆ しお こしょう す	小 641	1.2
						中 823	1.6
24火	ごはん ぎゅうにゅう えびいりかわりシューマイ きゅうりのちゅうかふうづけ とうふとはるさめのスープ	こめ ぎょうざのかわ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ ねぎ ほしいたけ しょうが きゅうり にんにく	しお さけ しょうゆ す とりがら セロリ ローリエ こしょう	小 607	1.6
						中 779	2.0
25水	ぶたみそどんぶり ぎゅうにゅう かきたまじる そらまめのしおゆで	こめ むぎ さとう でんぷん	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんにく にんにく なましいたけ しょうが ピーマン えのき そらまめ	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	小 576	2.9
						中 734	3.8
26木	チキンドリア ぎゅうにゅう だいこんとベーコンのスープ フルーツポンチ	こめ バター こむぎこ くろざとう さとう	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン かんでん	たまねぎ にんにく パセリ あわびたけのしんめ えのき だいこん みかん(缶) パイン(缶) いちご	ケチャップ しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 636	2.0
						中 810	2.9
27金	★料理力・和食を食べようメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ こまつなのおひたし けんちんじる	こめ(よしわまい) さとう でんぷん ごまあぶら なたねあぶら(揚げ油)	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ	しょうが こまつな にんにく りょくとうもやし だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし こんぶ	小 574	1.8
						中 728	2.4
30月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ほうれんそうとたまごのちぐさあえ くるみじゃこつくだに	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま くるみ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんにく こんにやく さやいんげん ほうれんそう キャベツ	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお す	小 596	1.8
						中 760	2.2
31火	★おたんじょうびメニュー★ みそラーメン ぎゅうにゅう ほうれんそうとだいたいのごまあえ レモンジャムのケーキ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ バター レモンジャム	ぶたにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう だいたい ちくわ たまご	キャベツ たまねぎ ねぎ りょくとうもやし にんにく コーン ほうれんそう	とりがら セロリ しお しょうが こしょう さけ しょうゆ ベーキングパウダー	小 566	3.0
						中 719	3.8

\*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



1か月の平均摂取量( )は基準量			
小学校		中学校	
601(650)	2.2(2.0)	769(830)	2.9(2.5)