



5月 学校給食献立予定表

令和3年4月30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 (体のちようしをとのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
6 木	★こどもの日(端午の節句)メニュー★ ひじきのおすし ぎゅうにゅう とうふじる あべかわだんご	こめ さとう ごま ふ しらたまご	まぐろのみずに(ツナ) ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ だっしふんにゅう(スキムミルク) きなこ	にんじん ごぼう いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ	こんぶ すしお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	637	2.6
						中	806	3.6
7 金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ジャーマンポテト あまなつみかん	スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ トマト(缶) あわびたけのしんめ パセリ ピーマン あまなつみかん	しお ケチャップ ウスターソース こしょう	小	627	3.0
						中	801	3.9
10 月	あわびたけしんめのかきあげどんぶり ぎゅうにゅう ちりめんみそしる フルーツのヨーグルトあえ	こめ こむぎこ なたねあぶら(あげあぶら)	たまご ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ しらすぼし ヨーグルト	あわびたけのしんめ ごぼう たまねぎ にんじん コーン ねぎ みかん(缶) もも(缶)	けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	小	666	2.1
						中	851	3.0
11 火	まめごはん ぎゅうにゅう さばのごまてりやき まいたけのおろしあえ たけのことふきのいために	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば さつまあげ	グリーンピース まいたけ だいこん たけのこ こんにやく にんじん ふき	しお さけ みりん しょうゆ す けずりぶし	小	628	2.1
						中	778	2.7
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし きくらげ チンゲンサイ だいこん	さけ しお こしょう カキエキス しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	623	2.4
						中	792	3.2
13 木	コッペパン 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	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう 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 にんじん 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	634	2.2
						中	810	3.0
14 金	くろごまごはん ぎゅうにゅう えびとにらのチヂミ キムチとはるさめのスープ	こめ むぎ くるごま でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう えび たまご とりにく とうふ	にら にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ はくさいキムチ	しお しょうゆ みりん す さけ とりがら セロリ ローリエ	小	621	2.1
						中	784	2.7
17 月	よしわまい ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ゆでブロッコリー にらたまスープ	こめ(よしわまい) パンこ こむぎこ ごまあぶら なたねあぶら(あげあぶら)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう(スキムミルク)	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にら えのき にんじん	しお こしょう セロリ ケチャップ しょうゆ ウスターソース さけ とりがら ローリエ	小	738	1.7
						中	947	2.3
18 火	じゃことだいのチャーハン ぎゅうにゅう とりにくだんごのスープ パナナ	こめ こめあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	しらすぼし だいず ぎゅうにゅう とりにく たまご	こまつな たまねぎ しょうが にんじん キャベツ パナナ ほししいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ こしょう さけ	小	590	2.4
						中	740	3.1
19 水	★カムカムカミングメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに アスパラのゴマネーズサラダ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ(こおりどうふ) まぐろのみずに(ツナ)	にんじん たけのこ ごぼう なましいたけ コーン さやいんげん アスパラガス	しょうゆ さけ けずりぶし しお す こしょう	小	663	1.4
						中	845	1.9
20 木	ロールパン ぎゅうにゅう チキンビーンズ パインサラダ	ロールパン じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ トマト(缶) ピーマン キャベツ パイン(缶)	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	小	653	1.8
						中	831	2.3
21 金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ みそしる そらまめのひすいに	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ そらまめ	さけ しょうゆ にぼし けずりぶし しお	小	630	2.7
						中	792	3.7
24 月	★おたんじょうびメニュー★ かやくうどん ぎゅうにゅう じゃがいものゴマネーズサラダ まっちゃんケーキ	うどん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう こむぎこ バター	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) たまご	たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ きゅうり コーン	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう ベーキングパウダー まっちゃんパウダー	小	615	2.6
						中	778	3.8
25 火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい おこめんのちゅうかサラダ	こめ さとう でんぷん おこめん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ハム	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな りょくとうもやし きゅうり	さけ しお とりがら セロリ ローリエ しょうゆ こしょう す	小	623	2.5
						中	791	3.2
26 水	★料理カメメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ ほうれんそうのおひたし わかたけじる	こめ でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) さとう	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし わかめ とうふ	しょうが ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たけのこ みつば	しょうゆ さけ みりん こんぶ かつおぶし しお	小	594	1.8
						中	744	2.5
27 木	ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう きゅうりともやしのあまずあえ	こめ むぎ さとう でんぷん	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ねぎ きゅうり りょくとうもやし	さけ しょうゆ しお みりん す	小	624	2.0
						中	793	2.5
28 金	ドライカレー(サフランライス) ぎゅうにゅう ふわふわスープ	こめ むぎ バター くるみ じゃがいも パンこ	とりにく チーズ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パセリ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	サフラン しお カレー ウスターソース シナモン ナツメグ しょうゆ こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	655	2.0
						中	837	2.6

* 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。

* 31日(月)は運動会の振替休日のため、給食はありません。

グリーンピース、そらまめ、アスパラガス、
たけのこ等、季節の食材をたくさん取り入
れています。しっかり食べよう!



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
637 (650)	2.2 (2.0)	807 (830)	2.9 (2.5)