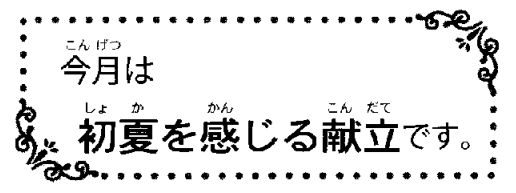


# 学校給食献立予定表

平成30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	ほつかいをしないさん 廿日市市産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (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		
1・火	コッペパン 牛乳 ごぼうのスパゲティ ツナサラダ てづくりレモンケーキ		パン スパゲティ しろごま オリーブあぶら べにばなあぶら さとう こむぎこ アーモンド	牛乳 ぶたにく いか まぐろのみずに たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう にんにく キャベツ ほうれんそう レモン	(小) 667 (中) 820	23.4 28.3
2・水	たけのごはん 牛乳 しろみぎかなのグリーンあげ だんごじる		ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん しらたまだんご	牛乳 とりにく ホキ あぶらあげ かまぼこ わかめ みそ	たけのこ にんじん みつば ねぎ おちゃ だいこん たまねぎ	661 803	15.9 18.6
7・月	ごはん 牛乳 よしのに キャベツのごまあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん しろごま ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ こんぶ さつまあげ	にんじん なましいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ	610 736	14.5 16.4
8・火	ごはん 牛乳 いりどうふ こまつなとたけのこのおひたし		ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ こまつな もやし	611 740	18.7 21.9
9・水	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ さんしょくあえ もずくとえのきたけのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう しろごま ピーナッツ ながいも ごまあぶら	牛乳 いか もずく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	632 767	17.6 20.6
☆ 10・木	コッペパン 牛乳 チキンピーズ ごぼうとツナのサラダ みかんゼリー		パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく だいち まぐろのみずに かんてん	たまねぎ ★にんじん にんにく ごぼう だいこん ほうれんそう みかん	650 818	18.8 22.6
11・金	ごはん 牛乳 はっばうさい もやしのナムル アーモンドいりこ		ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく えび わかめ ちくわ かえりいりこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しめじ しょうが もやし	602 727	14.0 16.3
14・月	しんごぼうのまぜごはん 牛乳 あじのあまずづけ かきたまじる		ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ あじ たまご とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	684 862	22.0 26.6
15・火	コッペパン 牛乳 やきうどん ひじきとこまつなのマリネ		パン うどん ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき さつまあげ あおのり まぐろのみずに	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな	588 751	17.8 21.5
16・水	ハヤシライス 牛乳 しらすのサラダ		ごはん(むぎ) じゃがいも バター さとう こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく しらすばし	たまねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん ほうれんそう コーン	659 801	14.0 15.9
17・木	パン 牛乳 とりにくのパンバンジーソース ゆでキャベツ やさいスープ		パン あぶら しろごま さとう ごまあぶら マカロニ	牛乳 とりにく ウインナーソーセージ	(パン) しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく	583 736	17.9 21.4
18・金	ごはん 牛乳 だいちいりいそに こまつなのピーナッツあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ピーナッツ ねりごま	牛乳 だいち ぶたにく ひじき あぶらあげ ちくわ	こんにゃく にんじん ごぼう こまつな もやし	632 765	16.2 18.9
21・月	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ チーズポテト キャベツのみそしる		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ふ	牛乳 かつお ベーコン チーズ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが パセリ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	679 829	19.3 22.9
22・火	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソース ちゅうかふうなます		ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん しろごま	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 だいこん ほしいたけ ほうれんそう	590 712	14.7 16.9
23・水	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため はるさめサラダ		ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ しろごま べにばなあぶら	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが コーン きゅうり	635 774	17.4 20.4
24・木	セルフツナサンド 牛乳 ミネストローネ メロン		パン じゃがいも (マヨネーズ)	牛乳 ベーコン まぐろのみずに しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ にんにく トマト(缶) メロン	635 797	26.2 32.0
25・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 しらすばし	たけのこ にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん	587 708	12.7 14.1
28・月	ごはん 牛乳 ながいもとりにくのあげに ワンタンスープ		ごはん ながいも でんぶん あぶら さとう ワンタンのかわ	牛乳 とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ チンゲンサイ	620 753	15.0 17.0
29・火	コッペパン 牛乳 しおやきそば フルーツのヨーグルトあえ		パン ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しろねぎ もやし にんにく なつみかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	627 805	16.5 19.7
♡ 30・水	もぶりごはん(大竹市) 牛乳 だいこんのすのもの えのきたけのあかだし		ごはん しろごま さとう ふ	牛乳 あぶらあげ くらめ ちくわ しらすばし なまあげ みそ あかみそ	にんじん ごぼう ほしいたけ みつば だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	572 695	14.8 16.7
31・木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー しんたまねぎのサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく なまクリーム しろいんげんまめのペースト こんぶ ロースハム	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん きゅうり	613 774	19.8 24.1

※ ( ) 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。  
 ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。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、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

## 〈5月においしい食べ物〉

