



5月学校給食予定献立表



【荏原・青野・野上】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
1 (月)	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ 糸かまぼこ	ぶたにく みそ	れんこん ほししいたけ きぬさや	だいこん にんじん こまつな キャベツ	こめ 三温糖 ごま	かたくり粉	
2 (火)	《端午の節句の献立》 ごはん かつおのみそがらめ 若竹汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	かつお かまぼこ	いんげん たけのこ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 揚げ油 ごま	三温糖 かしわもち	青野幼
8 (月)	ハンバーガー (パン・ハンバーグ・野菜) 野菜スープ 小魚アーモンド(中学校のみ)	牛乳	生乳 ベーコン	ハンバーグ カタクチイワシ(中学校)	キャベツ にんじん とうもろこし	ピーマン たまねぎ グリーンピース	パン かたくり粉 アーモンド(中学校)	じゃがいも	
9 (火)	鶏そぼろ丼 だいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳	生乳 炒り卵	とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん	たまねぎ グリーンピース ねぎ	こめ 三温糖	むぎ えのきたけ オレンジ	
10 (水)	豆ごはん さわらの木の芽みそかけ きんぴらごぼう わかめ汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	さわら とうふ	グリーンピース にんじん えのきたけ	さんしょう いんげん ねぎ	こめ 三温糖 ごま油	かたくり粉 ごま	美星中1年
11 (木)	みそラーメン ぎょうざ パンパンジー	牛乳	生乳 みそ ぎょうざ	ぶたにく わかめ とりにく	にんにく にんじん とうもろこし	たまねぎ メンマ キャベツ きゅうり	中華めん 三温糖	ドレッシング	美星中1年
12 (金)	キーマカレー ハムと野菜の和え物 レモンゼリー	牛乳	生乳 ぶたにく	大豆 ハム	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ トマト すりおろしりんご こまつな	こめ ごま レモンゼリー	むぎ 三温糖	美星中2年
15 (月)	ごはん えびと厚揚げのチリソース煮 中華和え 冷凍パイ	牛乳	生乳 厚揚げ	えび ハム	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが にんじん ほししいたけ りょくとうもやし パイ	こめ かたくり粉 ごま油	ごま 三温糖	
16 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げねぎソースがらめ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 塩昆布 わかめ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん	白ねぎ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ ごま油 揚げ油	かたくり粉 三温糖	
17 (水)	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め わかめスープ 冷凍みかん	牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく しめじ えのきたけ	りょくとうもやし にんじん たまねぎ みかん	こめ 三温糖 ごま	ごま油	
18 (木)	ごはん さばのもろみみそかけ 小松菜とキャベツのおかか和え 豆腐汁	牛乳	生乳 もろみみそ とうふ	さば かつお節	こまつな にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖	かたくり粉	野上幼
19 (金)	ハヤシライス 海そうサラダ いちごヨーグルト	牛乳	生乳 とりにく いちごヨーグルト	ぎゅうにく 海そうミックス	にんにく にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも ごま	むぎ 三温糖	美星幼
22 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナとキャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁	牛乳	生乳 ツナ とうふ	ぶたにく 油揚げ みそ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ 三温糖 ごま	かたくり粉	荏原幼 青野幼 荏原小 青野小 美星小
23 (火)	ごはん キムチ肉じゃが キャベツのナムル	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめ 糸こんにゃく 三温糖	じゃがいも ごま ごま油	荏原幼 美星小
24 (水)	赤じそごはん 厚揚げとごぼうのしょうが煮 きゅうりの酢の物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぎゅうにく わかめ	赤じそ たまねぎ しょうが	ごぼう にんじん いんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく	三温糖	
25 (木)	ソフトめんのクリームソースかけ ツナとキャベツのレモンサラダ ブルーベリータルト	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく ツナ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん グリーンピース いんげん レモン果汁	ソフトめん 三温糖	ブルーベリータルト	
26 (金)	ごはん あじフライ ささみと野菜の和え物 わかめのみそ汁	牛乳	生乳 とりにく わかめ	あじフライ 油揚げ みそ	こまつな にんじん はくさい	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ 揚げ油	三温糖	野上幼
29 (月)	ごはん えびと厚揚げのうま煮 ハムとキャベツのごま酢和え	牛乳	生乳 えび ハム	とりにく 厚揚げ	はくさい にんじん こまつな	だいこん いんげん しめじ キャベツ	こめ こんにゃく ごま	三温糖	美星中
30 (火)	バターパン 鶏肉のケチャップ焼き 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく	キャベツ とうもろこし にんじん しめじ	こまつな たまねぎ りょくとうもやし パセリ	バターパン サラダ油		
31 (水)	ごはん コロッケ キャベツといんげんのおかか和え 赤だし	牛乳	生乳 油揚げ みそ	かつお節 とうふ	キャベツ にんじん だいこん	いんげん えのきたけ ねぎ	こめ コロッケ 三温糖	揚げ油	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

5月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(月)	2日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
エネルギー kcal	630	624	719	634	627	616	646	679	601	648
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	23.6	28.8	28.0	23.8	23.1	28.6	25.9	23.1	27.4
カルシウム mg	350	337	319	357	279	335	333	355	327	318
17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
638	612	700	642	638	621	656	641	603	660	682
26.6	26.3	23.8	27.3	23.5	21.4	27.4	24.3	26.9	28.0	21.5
339	328	388	640	334	338	342	359	352	344	377

