



# 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 (水)	ごはん えびと厚揚げのうま煮 ハムと野菜のごま酢和え まっちゃん大豆小袋(小・中のみ)	牛乳 生乳 えび ハム	とりにく 厚揚げ だいず(小・中)	はくさい にんじん しめじ キャベツ	だいこん いんげん こまつな まっちゃん(小・中)	こめ こんにやく ごま	三温糖	青野幼
2 (木)	《端午の節句の献立》 ごはん さわらの木の芽みそかけ ささみと野菜の和え物 若竹汁 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	牛乳 生乳 みそ かまぼこ	さわら とりにく わかめ	さんしょう にんじん たまねぎ	キャベツ たけのこ ねぎ	こめ 三温糖 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	かたくり粉	
7 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナとキャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳 ツナ わかめ	ぶたにく 油揚げ みそ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 ごま	かたくり粉	
8 (水)	ごはん えびと厚揚げのチリソース煮 ばんさんすう	牛乳 生乳 厚揚げ きんしたまご	えび ハム	にんにく たまねぎ ほししいたけ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	こめ かたくり粉 三温糖	はるさめ ごま油	美星幼
9 (木)	ソフトめんのクリームソースかけ 野菜サラダ 冷凍みかん	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 きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ みかん	ソフトめん 三温糖		
10 (金)	豆ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 豆腐汁	牛乳 生乳 ベーコン	とりにく とうふ	グリーンピース 白ねぎ にんじん えのきたけ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ ごま サラダ油	かたくり粉	
13 (月)	キーマカレー 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 生乳 ぶたにく 海そうミックス	だいず ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ	こめ 三温糖	むぎ ごま	
14 (火)	豚キムチ丼 わかめスープ 小魚アーモンド小袋(中学校のみ)	牛乳 生乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ かたくちいわし	しょうが はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ ごま油 アーモンド	むぎ ごま	
15 (水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごぼうのごまみそ和え	牛乳 生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく こんぶ みそ	しょうが いんげん きゅうり	たまねぎ ごぼう にんじん	こめ じゃがいも 三温糖	こんにやく ごま	
16 (木)	ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳 生乳 とうふ とりにく	ぶたにく みそ	にんにく にんじん ねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ りょくとうもやし	こめ ごま油 ごま 三温糖	かたくり粉 三温糖	美星中1年
17 (金)	豚丼 キャベツのしそ酢和え レモンゼリー	牛乳 生乳 かつお節	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが にんじん 大豆もやし キャベツ ピーマン こまつな 赤じそ	こめ 三温糖	レモンゼリー	美星中1・2年 野上幼
20 (月)	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め はるさめスープ	牛乳 生乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	にんにく しめじ にら たまねぎ	りょくとうもやし キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ 三温糖 はるさめ	むぎ ごま油	美星小 荏原幼 荏原小 青野幼 青野小
21 (火)	バターパン ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ	牛乳 生乳 ぶたにく	だいず ツナ	にんにく にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	バターパン じゃがいも 三温糖		美星小
22 (水)	ごはん コロツケ 野菜のおかか和え わかめのみそ汁	牛乳 生乳 油揚げ みそ	かつお節 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ コロツケ 三温糖	揚げ油	
23 (木)	しょうゆラーメン しゅうまい きゅうりの中華和え	牛乳 生乳 しゅうまい	ぶたにく ツナ	メンマ はくさい きゅうり	とうもろこし にんじん りょくとうもやし ねぎ キャベツ	中華めん 三温糖	ごま油	
24 (金)	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツのちりめん和え	牛乳 生乳 厚揚げ	とりにく ちりめん	たまねぎ ごぼう こまつな	たけのこ にんじん いんげん キャベツ	こめ こんにやく ごま 三温糖		野上幼
27 (月)	ごはん さばのカレーじょうゆかけ たくあん和え 豆腐のみそ汁	牛乳 生乳 かつお節 とうふ	さば 油揚げ みそ	キャベツ たくあん ねぎ	にんじん だいこん	こめ 三温糖	かたくり粉	
28 (火)	ごはん キムチ肉じゃが ハムと切り干し大根の和え物	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん にら きゅうり	たまねぎ はくさい キムチ 切干しだいこん	こめ こんにやく 三温糖	じゃがいも ごま油 ごま	
29 (水)	コーンピラフ ミートボールと野菜のトマト煮 れんこんのサラダ	牛乳 生乳 あいがもボール	ツナ	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	にんじん とうもろこし いんげん れんこん こまつな 赤ピーマン	こめ じゃがいも マヨネーズ	油 三温糖	荏原幼
30 (木)	麦ごはん 豚肉と大豆の煮物 赤だし ひじきふりかけ小袋	牛乳 生乳 だいず 油揚げ	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ ひじき	にんじん いんげん だいこん	れんこん えのきたけ ねぎ	こめ こんにやく ごま 三温糖	むぎ	
31 (金)	パン 鶏肉のバーベキューソースかけ ツナと野菜のサラダ コンソメスープ	牛乳 生乳 ツナ	とりにく ベーコン	すりおろしりんご キャベツ にんじん しめじ	にんにく えだまめ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン 三温糖	じゃがいも	

※ 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(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
エネルギー kcal	640	606	623	620	618	645	625	681	605	636	640
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	28.6	23.5	24.6	23.8	26.4	24.8	28.1	24.7	23.3	27.7
カルシウム mg	350	354	280	318	320	337	320	426	330	325	396
	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
	675	614	700	668	624	602	670	654	644	649	644
	23.2	24.7	27.1	20.2	26.8	23.8	25.4	22.9	24.6	27.7	38.7
	316	279	352	355	315	401	329	339	294	372	315

