

令和5年度 5月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価	
			主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1	月	コッペパン クリームシチュー 野菜のごまサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ぶなしめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら ごま あぶら	620 25.4	755 30.3
2	火	たけのこ ごはん かつおの照焼 菜種和え 春野菜のみそ汁 かしわもち	とりにく あぶらあげ かつお たまご とうふ むぎみそ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	たけのこ もやし たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ さとう さとう あぶら じょうしんこ さとう	あぶら あぶら	667 34.2	831 40.5
8	月	ごはん チンジャオロース (オイスターソース) 中華玉子スープ ◎ヨーグルト	ぎゅうにく かき ほたて たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ごまつな	しょうが たけのこ にんにく たまねぎ	こめ さとう てんぷん さとう みずあめ てんぷん	あぶら	544 26.0	728 33.1
9	火	ごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ	ぶたにく しらすぼし	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごま ごまあぶら	626 22.5	782 26.5
10	水	わかめごはん (小)	かやくうどん ちくわのゴマネズ和え	とりにく あぶらあげ ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ うどん ごま 卵抜マヨネーズ	605 24.5	761 29.0	
11	木	まる 丸パン サーモンフライ ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	さけ まぐろみずに ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン パンこ 卵抜マヨネーズ オリーブオイル	あぶら 卵抜マヨネーズ	682 29.7	830 35.4
12	金	ごはん いわしの生姜煮 白和え 団子汁	いわし とうふ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう さとう しらたま ごんにやく	あぶら ごま	626 28.9	763 32.8
15	月	はちみつパン スペイン風オムレツ ごぼうサラダ 豆乳ポターージュ (ポターージュ)	たまご まぐろみずに とうにゅう ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし とうもろこし(卵-ム)	はちみつパン さとう じゃがいも さとう あぶら	あぶら 卵抜マヨネーズ あぶら	709 26.8	849 30.8
16	火	ごはん さわらの竜田揚げ 即席漬け みそ汁	さわら とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	きわかめ わかめ ねぎ	きゅうり キャベツ キャベツ たまねぎ	こめ てんぷん じゃがいも	あぶら	618 26.3	776 31.4
17	水	ごはん さばの照焼 うま煮 酢の物	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん わかめ しらすぼし	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも ごんにやく さとう さとう	あぶら	662 29.5	828 35.5
18	木	しよく 食パン2枚 (小1・2年は1枚) サンド用薄焼玉子 チキンと野菜のサラダ ラビオリスープ (ラビオリ) スライスチーズ	たまご とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう てんぷん 卵抜マヨネーズ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら 卵抜マヨネーズ	718 33.1	849 37.5
19	金	ごはん ピーマン炒め キャベツと肉団子のスープ オレンジ	とりにく ミートボール (とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ たけのこ ほししいたけ オレンジ	こめ ピーファン ごまあぶら	あぶら	554 21.1	692 24.6
22	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え ◎パリッシュ	こうやどうふ とりにく たまご ごまつな にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごま	596 25.6	761 32.9
23	火	ごはん かつおの南蛮漬け ぐる煮 みかんゼリー	かつお なまあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん みかん	こめ さとう てんぷん ごんにやく さともいも さとう さとう	あぶら ごま	652 28.9	799 34.1
24	水	ごはん きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め (お好みソース) 豆腐のごま汁 お茶プリン	ぶたにく オイスターエキス とうふ あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ りんご ちも たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう さとう	あぶら ごま	620 23.0	762 26.9
25	木	コッペパン ひよこ豆サラダ ◎1食チーズ	ぶたにく ひよこめ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ さとう	あぶら 卵抜マヨネーズ	679 28.1	882 36.7
26	金	ごはん あじの塩焼き ごま和え かきたま汁	あじ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ はくさい	こめ さとう てんぷん	ごま	558 28.3	697 33.6
29	月	コッペパン りんごジャム ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう みずあめ じゃがいも さとう	あぶら 卵抜マヨネーズ ごま	671 27.9	812 33.3
30	火	ごはん 大麦入り三色そばろ つみれ汁 (あじ団子) オレンジ	とりにく たまご あぶらあげ とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだめ しょうが しょうが だいこん たまねぎ しょうが	こめ スーパーおむぎ さとう てんぷん	あぶら	615 29.0	764 34.0
31	水	ごはん ヤンニョムチキン ナムル トック	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ほししいたけ	こめ てんぷん さとう トック	あぶら ごま ごま ごまあぶら ごまあぶら	628 26.4	780 31.0

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。