令和6年度

# 5月分学校給食献立表

岩国市立愛宕小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもなざいりょう あかの食品（おもにからだをつくる） | きいろの食品（おもにエネルギーのもとになる） | みどりの食品（おもにからだのちょうしをととのえる） | 栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱくしつ g | 家庭でとってほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ビビンバ | | ごはん | | 634 | 果物 魚介類 |
| | | （ごはん ビビンバのぐ） | ぎゅうにく あかみそ たまご | あぶら さとう ごま ごまあぶら | にんじん ほうれんそう | | |
| | | わかめスープ | ベーコン とうふ わかめ | じゃがいも ごまあぶら | たまねぎ えのきたけ ねぎ | 24.0 | |
| | | ぎゅうにゅう とうにゅうパンナコッタ（レモン） | ぎゅうにゅう | とうにゅうパンナコッタ（レモン） | | | |
| 2 | 木 | コッペパン いちごジャム | | パン いちごジャム | | 600 | 小魚類 豆・豆製品 |
| | | とりにくのカレースープに | とりにく | マカロニ じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう | | |
| | | ブロッコリーサラダ | ロースハム | あぶら さとう | ブロッコリー キャベツ | 24.0 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 7 | 火 | コッペパン | | パン | | 583 | きのこ類 卵 |
| | | はるやさいのクリームに | とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら バター こむぎこ | たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス | | |
| | | こまつなとベーコンのソテー | ベーコン | あぶら | こまつな にんじん もやし | 23.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| たんごのせっくこんだて | | | | | | | |
| 8 | 水 | ごはん | | ごはん | | 634 | 緑黄色野菜 いも類 |
| | | かつおのいそふうみ | かつお あおのり | かたくりこ あぶら さとう | しょうが | | |
| | | たけのこのみそしる | とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ | | たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ | 29.3 | |
| | | ぎゅうにゅう プチたいやき | ぎゅうにゅう | プチたいやき | | | |
| 9 | 木 | こくとうパン | | パン くろざとう | | 663 | 豆・豆製品 種実類 |
| | | ペスカトーレ | ベーコン えび いか | スパゲティ あぶら | マッシュルーム にんにく たまねぎ トマト | | |
| | | ハムとキャベツのソテー | チキンハム | あぶら | キャベツ もやし とうもろこし | 26.4 | |
| | | ぎゅうにゅう オレンジ | ぎゅうにゅう | | オレンジ | | |
| 10 | 金 | ゆかりごはん | | ごはん | ゆかり | 606 | 海藻類 緑黄色野菜 |
| | | にくじゃが | ぶたにく なまあげ | じゃがいも しらたき あぶら さとう | にんじん たまねぎ さやいんげん | | |
| | | いかとやさいのサラダ | いか | さとう あぶら | キャベツ きゅうり | 23.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| じばさんきゅうしょくのひ | | | | | | | |
| 13 | 月 | ごはん | | ごはん | | 676 | 果物 乳・乳製品 |
| | | さばのしょうがに こまつなのごまあえ | さばのしょうがに | ごま さとう | こまつな もやし | | |
| | | けんちょう | とりにく とうふ あぶらあげ | さといも さとう あぶら | だいこん にんじん ほししいたけ | 28.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 14 | 火 | やきそばパン | | たてわりパン | | 604 | 魚介類 種実類 |
| | | （たてわりパン やきそば） | ぶたにく かまぼこ | やきそばめん あぶら | もやし キャベツ にんじん ピーマン | | |
| | | やさいのスープに | とりにく | あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 24.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 15 | 水 | ごはん | | ごはん | | 658 | いも類 果物 |
| | | さけメンチカツ きゅうりとコーンのあえもの | さけメンチカツ | ごま さとう あぶら | きゅうり だいこん とうもろこし | | |
| | | とりごぼうじる | とりにく なまあげ | かたくりこ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しめじ | 25.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 16 | 木 | コッペパン | | パン | | 617 | 野菜類 卵 |
| | | ポークビーンズ | だいず ぶたにく | じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん ほうれんそう | | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき ツナ | あぶら さとう | きゅうり にんじん | 25.5 | |
| | | ぎゅうにゅう アセロラゼリー | ぎゅうにゅう | アセロラゼリー | | | |
| 17 | 金 | ごはん | | ごはん | | 596 | 海藻類 魚介類 |
| | | ぶたにくのやながわに | ぶたにく たまご ちくわ | さとう かたくりこ | ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ | | |
| | | キャベツとささみのあえもの | とりささみ | ごま さとう | キャベツ きゅうり | 24.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 20 | 月 | ごはん | | ごはん | | 629 | 果物 種実類 |
| | | なっとうみそ | なっとう ぶたにく あかみそ | さとう | ねぎ | | |
| | | とりにくとごぼうのうまに | とりにく なまあげ | じゃがいも こんにゃく あぶら さとう | ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ | 25.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 21 | 火 | コッペパン チョコパテ | | パン チョコパテ | | 586 | 豆・豆製品 きのこ類 |
| | | タラのレモンぶうみ | タラ | かたくりこ あぶら さとう | レモンかじゅう | | |
| | | ミネストローネ | ベーコン | じゃがいも マカロニ あぶら | たまねぎ にんじん セロリー こまつな にんにく トマト | 26.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 22 | 水 | ごはん | | ごはん | | 616 | 果物 魚介類 |
| | | ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく | あぶら さとう | たまねぎ さやいんげん しょうが | | |
| | | さつきじる | とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ | じゃがいも | たまねぎ キャベツ さやえんどう | 27.1 | |
| | | ぎゅうにゅう パリッシュ | ぎゅうにゅう かたくちいわし | | | | |
| 23 | 木 | セルフハンバーガー（よこわりまるパン | | よこわりまるパン | | 600 | 野菜類 いも類 |
| | | ハンバーグのケチャップに ボイルキャベツ） | ハンバーグ | さとう | キャベツ | | |
| | | はるさめスープ | とりにく | はるさめ | たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ | 27.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 24 | 金 | ポークカレーライス | | ごはん | | 646 | 海藻類 果物 |
| | | （ごはん ポークカレーシチュー） | ぶたにく しろいんげんまめ | じゃがいも バター こむぎこ あぶら | にんじん たまねぎ グリンピース にんにく すりりんご | | |
| | | パリパリサラダ | ツナ | ごま ノンエッグマヨネーズ さとう | きりぼしだいこん きゅうり にんじん | 21.4 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 28 | 火 | きなこパン | きなこ | パン あぶら さとう | | 601 | きのこ類 卵 |
| | | ABCスープ | ベーコン | ABCマカロニ じゃがいも | にんじん たまねぎ はくさい パセリ | | |
| | | かいそうサラダ | ツナ かいそうミックス | さとう ごまあぶら | キャベツ きゅうり | 23.2 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 29 | 水 | ごもくめし | とりにく あぶらあげ | ごはん あぶら さとう | ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ | 613 | 種実類 緑黄色野菜 |
| | | いわしのかんろに | いわしのかんろに | | | | |
| | | すましじる | とうふ かまぼこ わかめ | じゃがいも | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 29.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 30 | 木 | コッペパン | | パン | | 577 | いも類 魚介類 |
| | | オムレツ ツナサラダ | オムレツ ツナ | ごま あぶら さとう | きゅうり もやし にんじん | | |
| | | キャベツとにくだんごのスープ | ミートボール とうふ | | キャベツ にんじん たまねぎ | 27.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 31 | 金 | ごはん | | ごはん | | 578 | 海藻類 豆・豆製品 |
| | | はっぽうさい | ぶたにく えび いか | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ | | |
| | | もやしす | かまぼこ | ごま さとう | もやし にんじん きゅうり | 25.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。