令和6年度　5月分学校給食献立表

《5月のきゅうしょくもくひょう：　食事のマナーを身につけよう》

岩国市立灘小学校

こどもの日献立

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう あかいろの食品（おもに体をつくるもとになる）	みどりの食品（おもに体の調子を整えるもとになる）	きいろの食品（おもにエネルギーのもとになる）	その他の食品	栄養価 エネルギーkcal 食塩g	家庭でとってほしい食品
1	水	主食	パン			パン		626	海藻
		主菜	ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく　なまあげ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　にんにく	ごまあぶら	しょうゆ　しお　こしょう		
		副菜	カレーミルクスープ	ウインナー　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	じゃがいも　あぶら	カレーこ　しお　こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	木	主食	ごはん			こめ		610	いも類
		主菜	かつおのいそふうみ	かつお　のり	しょうが	あぶら　でんぷん　さとう	しょうゆ		
		副菜	たけのこのみそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ　えのきたけ　こまつな		にぼし	1.9	
		デザート	ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつかじゅう　レモンかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	火	主食	ごはん			こめ		593	きのこ類
		主菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく　なまあげ　こんにゃく	たまねぎ　にんじん　いんげんまめ　しょうが	じゃがいも　あぶら　さとう	みりん　しょうゆ		
		副菜	こまつなのごまずあえ		こまつな　キャベツ　きゅうり	ごま　さとう	す　しょうゆ	1.1	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	水	主食	パン			パン		572	豆類
		主菜	ミートオムレツ	たまご　とりにく		あぶら　さとう	ケチャップ　しお		
		副菜	せんぎりじゃがいものサラダ	わかめ	にんじん　きゅうり　えだまめ	じゃがいも　あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお　こしょう	2.7	
		副菜	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ　ちんげんさい	ごまあぶら	しょうゆ　しお　こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	木	主食	ごはん			こめ		609	種実類
		主菜	だいずいりとりそぼろ	とりにく　たまご　だいず	えだまめ　たまねぎ　にんじん　しょうが	あぶら　さとう	しょうゆ　みりん		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン　とうふ　みそ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	にぼし	1.7	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	金	主食	ココアパン			ココアパン		651	海藻
		主菜	しろみざかなのフライ	ホキ		あぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん	しお		
		副菜	よくばりスープ	ベーコン　えび　ぎゅうにゅう	たまねぎ　キャベツ　にんじん　しめじ　マッシュルーム　きくらげ	じゃがいも	しお　こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	月	主食	ごはん			こめ		602	果物
		主菜	ビビンバのぐ	ぎゅうにく　たまご　みそ	もやし　にんじん　ほうれんそう　にんにく	ごま　ごまあぶら　さとう	さけ		
		副菜	わかめスープ	わかめ　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ	じゃがいも	しょうゆ　しお　こしょう	1.7	
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	火	主食	ごはん			こめ		649	きのこ類
		主菜	なっとうみそ	ぶたにく　なっとう　みそ	ねぎ	さとう	さけ　みりん		
		副菜	やさいのうまに	とりにく　なまあげ　さつまあげ	たまねぎ　にんじん　いんげんまめ	こんにゃく　じゃがいも　あぶら　さとう	しょうゆ　しお　さけ	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	水	主食	パン　なつみかんジャム			パン　なつみかんジャム		605	海藻
		主菜	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　こまつな　えのきたけ		しょうゆ　しお　こしょう		
		副菜	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	えだまめ　にんじん	じゃがいも　あぶら	しお　こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	木	主食	ごはん			こめ		680	乳製品
		主菜	はるまき	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ	あぶら　はるさめ　でんぷん　こむぎこ　こめこ	しお		
		副菜	もやしす	かにかま	もやし　にんじん　だいこん	さとう	す　しょうゆ	1.8	
		副菜	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　きくらげ　ほうれんそう	はるさめ	しょうゆ　しお　こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	金	主食	パン			パン		605	きのこ類
		主菜	だいずのシチュー	だいず　とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	じゃがいも　あぶら　バター　こむぎこ	しお　こしょう		
		副菜	ピーマンとじゃこいため	しらすぼし	ピーマン　キャベツ　とうもろこし	ごま　ごまあぶら　さとう	しょうゆ　しお　みりん	2.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	月	主食	ごはん			こめ		587	小魚
		主菜	チンジャオロース	ぎゅうにく　みそ	たまねぎ　たけのこ　ピーマン　しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ		
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　こまつな　しいたけ	ビーフン	しょうゆ　しお　こしょう	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	火	主食	ごはん			こめ		601	乳製品
		主菜	おやこに	とりにく　ちくわ　たまご	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう	さけ　しょうゆ		
		副菜	ひじきのにつけ	ひじき　とりにく　だいず　あぶらあげ		さとう　あぶら	しょうゆ	1.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水	主食	パン			パン		635	魚類
		主菜	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト	じゃがいも　さとう　あぶら	しお　こしょう　ケチャップ　ウスターソース		
		副菜	ごぼうチップサラダ	ひじき	ごぼう　キャベツ　にんじん	あぶら　さとう　ごまあぶら	す　しょうゆ	2.3	
		デザート	アセロラゼリー		アセロラかじゅう　レモンかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	木	主食	ひじきごはん	ひじき　とりにく　あぶらあげ	えだまめ　にんじん　しいたけ	こめ　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　しお	579	果物
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう　でんぷん	みりん　しょうゆ　しお		
		副菜	かきたまじる	たまご　とうふ	にんじん　こまつな　えのきたけ　ねぎ	でんぷん	しょうゆ　しお　かつおぶし　こんぶ	1.9	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	金	主食	しょうパン			パン		627	豆類
		主食・主菜	クリームスパゲティ	いか　えび　ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　パセリ	スパゲティ　バター　こむぎこ	しお　こしょう		
		副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー　キャベツ	あぶら　さとう	す　しお　こしょう	2.2	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	月	主食	むぎごはん			こめ　むぎ		603	小魚
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく　しろはなまめ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	じゃがいも　あぶら　バター　こむぎこ　はちみつ	カレーこ　ウスターソース　しょうゆ　トマトピューレ		
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき　ツナみずに	えだまめ　きゅうり	さとう　ごまあぶら　マヨネーズ	しょうゆ	1.3	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	火	主食	ごはん			こめ		612	果物
		主菜	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	たけのこ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　にら　しょうが　にんにく	ごまあぶら　さとう　でんぷん	しょうゆ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう　にんじん　もやし	ごま　ごまあぶら　さとう	しょうゆ　す	2.5	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	水	主食	まるパン			パン		606	いも類
		主菜	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	でんぷん　さとう	ケチャップ　ウスターソース　しお		
		副菜	ゆでやさい		キャベツ　ほうれんそう		しお		
		副菜	とうふのスープ	とうふ　ベーコン	たけのこ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう　もやし　しいたけ		しお　こしょう　しょうゆ	2.8	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	木	主食	ごはん			こめ		610	海藻
		主菜	けんちょう	とりにく　とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう　さやいんげん　しいたけ	さといも　こんにゃく　さとう　あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　しお		
		副菜	ほうれんそうとたまごのサラダ	たまご	ほうれんそう　キャベツ	さとう	しょうゆ	1.8	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31	金	主食	パン			パン		627	豆類
		主菜	いわしのアングレーズ	いわし		あぶら　さとう　パンこ　でんぷん	ウスターソース		
		副菜	やさいとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう		しょうゆ　しお　こしょう	2.4	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

【給食がない日】＊27日・28日：5年生(自然教室)　　＊30日・31日：6年生(修学旅行)