

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となる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー(㎉)	
			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 グリーンピース 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 香野菜のみそ汁 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 ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう わかめ 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	ごめ さとう さとう あぶら あぶら じゃもしんご さとう	あぶら あぶら	667 34.2	831 40.5
8	月	ごはん テンジャオソース (オイスターソース) 中華たまご 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 ぎゅうにゅう	ビーマン 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	ごめ さとう でんぶん さとう みずあめ でんぶん	あぶら	544 26.0	728 33.1
9	火	ごはん ポークカレー ごまじゃごサラダ	ぶたにく ごま	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	ごめ じゃがいも さとう	あぶら カレールフ ごま ごまあぶら	626 22.5	782 26.5
10	水	わかめごはん (小)	とりにく あぶらあげ ちくわのゴマネーズ和え	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	ごめ うどん ごま 卵抜マヨネーズ	605 24.5	761 29.0	
11	木	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 まぐろみずじ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	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 あぶら 卵抜マヨネーズ	あぶら オリーブオイル	682 29.7	830 35.4
12	金	ごはん いわしの生煮焼 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	にんじん 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	ごめ さとう さとう	ごま しらたま ごんにやく	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 豆腐ポタージュ (ポタージュ)	たまご まぐろみずじ 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	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(卵なし) たまねぎ	はちみつパン さとう じゃがいも さとう ごま 卵抜マヨネーズ あぶら ごむぎこ あぶら	あぶら ごま 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 豆腐揚げ みそ汁	さわら さけ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう きわかめ	ねぎ	きゅうり キャベツ キャベツ たまねぎ	ごめ でんぶん 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	たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	662 29.5	828 35.5
18	木	食パン2枚 (小1・2年は1枚) サンド用薄焼き玉子 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 パセリ にんじん	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 でんぶん あぶら 卵抜マヨネーズ じゃがいも パンこ ごむぎこ	あぶら	718 33.1	849 37.5
19	金	ごはん ビーフン炒め キャベツと肉団子のスープ	とりにく ミートボール (とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう	ビーマン 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	ごめ ビーフン さとう	ごまあぶら	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	こうや豆腐 とりにく たまご ごま	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	ごめ 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 くる煮 みかんゼリー	かつお なまあげ	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん さやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん	ごめ さとう でんぶん ごんにやく さといも さとう さとう	あぶら ごま	652 28.9	799 34.1
24	水	ごはん 切り干し大根のソース炒め (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 ビーマン にんじん ねぎ	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ りんご もも たまねぎ えのきたけ	ごめ 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 (小) ミートスパゲッティ 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じ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン 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 ごま 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 ほうきさい	ごめ さとう でんぶん	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	とりにく だいず まぐろみずじ	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 大妻入り三色そぼろ 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	えだまめ しょうが しょうが だいこん たまねぎ しょうが	ごめ スーパーおむぎ さとう でんぶん	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	ごめ でんぶん 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。