



令和5年 5月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：しょうぶな体をつくる食事を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
1	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ポテトサラダ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 おから ハム みそ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ むき枝豆 とうもろこし えのきたけ キャベツ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも マヨネーズ	幼 509 小 635 中 792	19.1 22.9 27.3	15.8 18.2 20.6	1.6 2.0 2.3	
2	火	🍷 こどもの日献立 🍷 5月5日はこどもの日。男の子の健康や幸せを願う日です。給食にはこいのぼりが登場します。 セルフたけのこごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ すまし汁 ささだんご(小中) ミニたい焼き(幼)	牛乳 とり肉 油揚げ かつお 豆腐 かまぼこ あずき	たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	ごはん こめ油 さとう でん粉 小麦粉 上新粉	幼 480 小 629 中 775	23.4 29.8 36.0	12.9 15.8 18.0	1.7 2.1 2.6	
8	月	🐟 さかなの日献立 🐟 さけは給食にもよく出てくる魚です。さけは、日本のどんなところでとれるでしょうか？調べてみましょう。 ごはん 牛乳 さけのみそマヨ焼き ひじきの油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳 さけ みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐	パプリカ パセリ 干しいたけ にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜	ごはん マヨネーズ こめ油 さとう ごま じゃがいも	幼 449 小 574 中 719	23.0 29.0 34.9	14.5 17.4 19.5	1.7 2.1 2.5	
9	火	🐔 鶏の日献立 🐔 ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースかけ おひたし わかめスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 豆腐 わかめ	しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ とうもろこし	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 でん粉	幼 497 小 600 中 748	19.2 22.4 26.4	18.3 20.0 22.8	1.6 2.0 2.3	
10	水	🥚 卵の日献立 🥚 ごはん 牛乳 スコッチエッグソースかけ 青菜とコーンのソテー キャベツのスープ煮 ヨーグルト	牛乳 たまご とり肉 ウインナー ベーコン ヨーグルト	にんじん とうもろこし 小松菜 玉ねぎ キャベツ しめじ むき枝豆 パセリ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 こめ油 さとう	幼 124 小 651 中 817	6.1 23.6 29.5	7.0 20.8 23.0	0.2 2.2 2.5	幼牛乳のみ
11	木	🍞 パンの日献立 🍞 黒パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	パン さとう こめ油 マーマレードジャム ごま マヨネーズ じゃがいも 押し麦	幼 539 小 670 中 875	22.1 27.1 34.0	19.6 23.9 28.4	1.8 2.3 2.9	
12	金	🌱 豆の日献立 🌱 ごはん 納豆 牛乳 厚焼きたまご たけのこのおかか煮 豚汁	牛乳 たまご とり肉 ちくわ かつお節 ぶた肉 豆腐 みそ 納豆	にんじん たけのこ わらび ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 518 小 659 中 830	26.3 33.0 40.5	17.2 20.4 23.8	1.7 2.2 2.6	
🌱・🌱・🌱 15日～19日は国見食育week 🌱・🌱・🌱										
15	月	🎂 5月生まれのお誕生日おめでとう給食 🎂 5月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！ ごはん 牛乳 スナップえんどうのガーリックソテー ハヤシシチュー オレンジ	牛乳 ベーコン ぶた肉	にんにく とうもろこし にんじん スナップえんどう 玉ねぎ トマト しめじ パセリ オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	幼 457 小 603 中 761	16.0 20.7 25.2	13.4 17.0 19.2	1.5 2.0 2.4	
16	火	🍷 国見町食卓鑑賞PART2より 大木戸地区 古山トキ子さんの「凍み大根の煮物」を味わいましょう。 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 凍み大根の煮物 若竹汁	牛乳 さば みそ こんぶ さつま揚げ わかめ 豆腐	干しいたけ にんじん こんにゃく 凍み大根 さやいんげん たけのこ さやえんどう	ごはん さとう	幼 494 小 598 中 721	21.9 25.5 28.8	17.0 18.6 19.4	1.6 2.2 2.5	
17	水	🍷 地産地消献立 🍷 これからどんどんおいしくなるアスパラガスを味わいましょう。 ごはん 牛乳 ささみのいそベフライ アスパラサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 とり肉 青のり ハム 油揚げ 豆腐 みそ	とうもろこし アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 パン粉 小麦粉 ごま油 さとう じゃがいも	幼 124 小 711 中 855	6.1 27.4 30.9	7.0 18.3 19.4	0.2 2.1 2.4	幼牛乳のみ
18	木	🍷 小笠原郷土料理献立 🍷 「がんす」は、広島県発祥の揚げかまぼこです。20日から始まる広島サミットにちなんで、広島の味を食べてみましょう。 ちゃんぽん 牛乳 がんす もやしのナムル 牛乳プリン	牛乳 たらすりみ とり肉 ぶた肉 いか かまぼこ	玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 しょうが 干しいたけ キャベツ 長ねぎ	中華ソフトめん パン粉 でん粉 さとう こめ油 ごま ごま油	幼 584 小 661 中 835	25.1 29.1 36.0	16.8 18.8 21.2	1.7 2.2 2.6	
19	金	🍷 運動会応援献立 🍷 小学生のみなさん！運動会を全力でがんばりましょう！！自分に勝つ、相手に勝つということで、かつおを出します。 ごはん 牛乳 かつおのごまドレッシング和え 春雨サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 かつお ハム とり肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ こねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま 春雨 でん粉	幼 522 小 660 中 829	22.0 28.0 33.7	15.5 17.8 20.2	1.6 2.0 2.4	
22	月	🍷 じゃがいもの日献立 🍷 ごはん 牛乳 じゃがいものミートグラタン スナップえんどうのサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム スナップえんどう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ パセリ	ごはん こめ油 さとう ドレッシング じゃがいも	幼 483 小 - 中 772	20.4 - 30.4	14.3 - 19.6	1.6 - 2.4	小学校
23	火	🍷 いかの日献立 🍷 ごはん 牛乳 いかねぎカツ チョレギサラダ マーボー豆腐	牛乳 いか わかめ ぶた肉 大豆 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ごはん こめ油 小麦粉 パン粉 ごま ドレッシング ごま油 さとう でん粉	幼 513 小 660 中 822	23.0 29.0 34.7	17.5 21.5 24.6	1.7 2.3 2.7	
24	水	🍷 卵の日献立 🍷 ゆかりごはん 牛乳 レバーメンチカツ ちぐさやえ けんちんみそ汁	牛乳 とり肉 とりレバー たまご 豆腐 みそ	赤しそ 玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	幼 - 小 640 中 793	- 23.9 28.3	- 21.1 23.9	- 2.6 3.0	幼稚園 中1・2年
25	木	🍷 エリンギの日献立 🍷 キャロットパン 牛乳 エリンギとウインナーのソテー キャベツのシチュー オレンジ	牛乳 ウインナー とり肉 チーズ	にんじん エリンギ 小松菜 玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン マーガリン さとう こめ油 じゃがいも シチュールウ ベジタブルソース 生クリーム	幼 492 小 - 中 828	17.8 - 28.0	19.3 - 30.1	1.6 - 3.0	小学校
26	金	🍷 豆腐の日献立 🍷 ごはん 牛乳 とりつくねの甘酢あんかけ ごま和え 呉汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	玉ねぎ しょうが ピーマン 小松菜 もやし にんじん 大根 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう でん粉 ごま じゃがいも	幼 463 小 - 中 734	22.0 - 31.9	19.2 - 25.4	1.7 - 2.6	小学校
29	月	🍷 小麦の日献立 🍷 麦ごはん 牛乳 小松菜としめじのサラダ ポークカレー みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ スキムミルク	小松菜 キャベツ しめじ にんにく 玉ねぎ にんじん みかん	ごはん 大麦 さとう こめ油 ごま じゃがいも カレーウ ハヤシルウ	幼 503 小 648 中 810	16.8 21.1 25.2	15.5 18.9 21.6	1.8 2.4 2.9	
30	火	🍷 昆布の日献立 🍷 ごはん 牛乳 さばの昆布しょうゆ焼き キャベツの塩昆布和え ちくぜん煮	牛乳 さば 昆布 とり肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん キャベツ ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん	ごはん ごま油 こめ油 じゃがいも さとう	幼 460 小 572 中 732	18.1 21.9 27.2	16.0 17.8 20.2	1.3 1.7 2.2	
31	水	🍷 じゃがいもの日献立 🍷 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ホイコーロー たまごスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ ピーマン 干しいたけ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	ごはん 小麦粉 こめ油 さとう でん粉	幼 124 小 614 中 833	6.1 25.3 31.4	7.0 20.8 28.3	0.2 2.0 2.5	幼牛乳のみ

一月当たりの平均栄養価						※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。				
幼	エネルギー:439kcal	たんぱく質:18.7g	脂質:14.9g	カルシウム:310mg	食塩相当量:1.4g	※給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。				
小	エネルギー:634kcal	たんぱく質:25.9g	脂質:19.2g	カルシウム:371mg	食塩相当量:2.1g					
中	エネルギー:794kcal	たんぱく質:31.0g	脂質:22.5g	カルシウム:422mg	食塩相当量:2.6g					