令和5年度

5月 学校給食献立表

今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ほししいたけ・きくらげ・こまつな・トマト を使用する予定です。

浜田市立旭学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal)／食塩相当量	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・種実	小	中
1	月	○	ごはん	えだ豆ととうふのミンチカツ	グリーンサラダ トマトスープ	えだ豆 とうふ ミートボール 大豆	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン にんじん	カリフラワー 玉ねぎ ぶなしめじ	米 さとう マカロニ	油	607 1.8	760 2.2
2	火	○	ごはん	かつおのごまがらめ	子どもの日 こんだて のりサラダ じゃがいものみそ汁 かしわもち	カツオ 大豆 ポークハム 油あげ	牛乳 もみのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	686 1.0	854 1.4
8	月	○	ごはん	ちくわのいそべあげ	ごもくきんぴら ぶた汁	ちくわ 油あげ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん インゲン ねぎ	ごぼう レンコン 玉ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 さとう さつまいも	油 ごま	616 2.0	797 2.6
9	火	○	むぎごはん	トンチリ	ツナサラダ にらともやしのスープ	こうやどうふ ぶた肉 ツナ あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	キャベツ とうもろこし もやし	米 麦 かたくり粉 さとう	油	625 1.6	798 2.5
10	水	○	チキン カレーライス	うの花コロッケ	和風ドレッシングサラダ チキンカレールー	とり肉	牛乳	にんじん あすっこ	玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ とうもろこし おから	米 じゃがいも	油 ドレッシング	652 2.0	832 2.6
11	木	○	ごはん	肉しのだ	ビーフンのいためもの なめこのみそ汁	肉しのだ かまぼこ みそ	牛乳	チンゲン菜 ねぎ	きくらげ キャベツ 玉ねぎ なめこ だいこん こんにゃく	米 さとう ビーフン じゃがいも	油	619 2.8	773 3.7
12	金	○	ごはん	とりのてりやき	なっとう和え かきたま汁	とり肉 なっとう かつおぶし たまご 油あげ	牛乳 もみのり	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 かたくり粉		626 1.9	809 2.5
15	月	○	ごはん	あじの香味フライ	チーズサラダ マカロニスープ	アジフライ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー インゲン	キャベツ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも マカロニ	油	638 2.2	798 2.7
16	火	○	ごはん	ポークチャップ	コールスローサラダ ラビオリスープ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン こまつな	玉ねぎ しめじ キャベツ	米 ラビオリ	油 ドレッシング	605 2.6	778 3.3
17	水	○	むぎごはん	さばの塩焼き	こまつなのおひたし けんちん汁	さば ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ	米 麦 さといも	ごま	640 2.0	810 2.5
18	木	○	むぎごはん	とりの塩こうじ焼き	あげとかつおぶしのサラダ さわにわん	とり肉 油あげ かつおぶし ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん インゲン	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ ごま 油	692 1.8	895 2.5
19	金	野菜たっぷり100	ごはん	ちくぜん煮	土佐酢和え たまごとひじきのみそ汁	とり肉 ちくわ かつおぶし たまご とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん インゲン ほうれん草	ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう きりぼしだいこん きゃべつ たまねぎ	米 さとう	油	602 2.4	777 3.3
22	月	○	たけのこごはん	ねぎいり あつやきたまご	きりぼし大根の和えもの かまぼこのすまし汁	油あげ とり肉 あつやきたまご ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ ほししいたけ わらび うど ごぼう グリンピース きりぼしだいこん えのきたけ 玉ねぎ	米 麦	ごま ドレッシング	600 2.9	730 3.8
23	火	てまえみそ汁リレー	むぎごはん	さごしのマヨコーン焼き	バンサンスー 山菜のみそ汁	さごし ハム たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし きくらげ きゃべつ ほししいたけ わらび うど こんにゃく たけのこ	米 麦 はるさめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油	668 2.2	840 2.7
24	水	○	ごはん	ホイコーロー	海そうサラダ スーミータン	ぶた肉 あつあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし もやし	米 さとう かたくり粉	ごま油	601 2.3	768 3.3
25	木	○	おコッペパン	とうふハンバーグ	元気サラダ 豆乳スープ	とうふ 牛肉 ぶた肉 たまご ハム かつおぶし とり肉	牛乳 スキムミルク こんぶ	にんじん インゲン	玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン さとう パン粉 じゃがいも	バター 油	688 3.8	880 4.9
26	金	○	ごはん	ハガツオのみそマヨ焼き	すきこんぶの煮つけ 根菜汁	ハガツオ こうやどうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	米 さとう さといも	マヨネーズ	634 2.7	808 3.5
29	月	すこやかうま塩	ごはん	春まき	チョレギサラダ 豆乳中華スープ	春まき ハム ぶた肉 あつあげ なると 豆乳	牛乳 もみのり	にんじん チンゲン菜 にら	もやし キャベツ きくらげ 玉ねぎ	米 さとう	油 ごま	601 1.8	778 2.4
30	火	○	ごはん	野菜たっぷり焼肉	こまつなのナムル あつあげスープ	牛肉 みそ たまご たまご あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ エリンギ もやし えのきたけ たけのこ	米 さとう	ごま ごま油	604 2.6	779 3.4
31	水	○	グリンピースごはん	ちりめんのかきあげ	いそかあえ ゆばのすまし汁	カットゆば とうふ かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ もみのり	グリンピース 赤ピーマン インゲン こまつな にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ほししいたけ	米 麦 小麦粉	油	605 2.7	742 3.4