

令和6年 5月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき  
赤…血や筋肉や骨になる食品  
緑…体の調子を整える食品  
黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「食べ物のなまえとはたらきについて知ろう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

| 月曜日                                                                     | 火曜日                                                         | 水曜日                                                                  | 木曜日                                                                                                                     | 金曜日                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                             | 1<br>八十八夜献立                                                          | 2<br>こどもの日献立、野菜たっぷり100の日                                                                                                | 3<br>けんぽうきねんび<br>憲法記念日                                                                             |
|                                                                         |                                                             | 牛乳                                                                   | 牛乳                                                                                                                      |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | こまつなとチーズのあえもの<br>ごはん<br>とりにくとやさいのさっぱりいため<br>あつあげのみそしる                | しおこんぶ<br>カツオフライ<br>ふさいりちらしずし<br>わかたけじる                                                                                  |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | エネルギー<br>小 710 kcal<br>中 882 kcal<br>赤                               | エネルギー<br>小 676 kcal<br>中 805 kcal<br>赤                                                                                  |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | 食塩相当量<br>2.0 g<br>緑                                                  | 食塩相当量<br>2.4 g<br>緑                                                                                                     |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり<br>黄                                            | 家庭で補いたい食品<br>いもるい<br>黄                                                                                                  |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チーズ<br>あつあげ<br>みそ<br>どうぶ                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>きんしたまご<br>カツオフライ<br>こんぶ<br>かつおぶし<br>かまぼこ                                                              |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | たまねぎ<br>まっちゃん<br>にんじん<br>こまつな<br>レモンかじゅう<br>コーン<br>ねぎ                | ごぼう<br>ほししいたけ<br>にんじん<br>キヌサヤ<br>ふき<br>キャベツ<br>きゅうり                                                                     |                                                                                                    |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>あぶら<br>ホットケーキミックス<br>バター<br>さとう                                | ごぼう<br>こまつな<br>たまねぎ<br>はるさめ<br>あぶら<br>かしわもち                                                                             |                                                                                                    |
| 6<br>ふりかえきゅうじつ<br>振替休日                                                  | 7<br>ビビンバ<br>サラダ<br>むぎごはん<br>ワンタン<br>スープ                    | 8<br>ほうれんそうの<br>カレーふうみあえ<br>ごはん<br>しんじやがのみそしる                        | 9<br>ふるさと<br>ドレッシング<br>サラダ<br>ごはん<br>にくじゃが                                                                              | 10<br>キャベツの<br>ごまあえ<br>うどん<br>ちくわの<br>いそべあげ<br>うどん(しる)                                             |
|                                                                         |                                                             | 牛乳                                                                   | 牛乳                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                 |
|                                                                         |                                                             | エネルギー<br>小 612 kcal<br>中 752 kcal<br>赤                               | エネルギー<br>小 639 kcal<br>中 806 kcal<br>赤                                                                                  | エネルギー<br>小 550 kcal<br>中 632 kcal<br>赤                                                             |
|                                                                         |                                                             | 食塩相当量<br>2.0 g<br>緑                                                  | 食塩相当量<br>1.8 g<br>緑                                                                                                     | 食塩相当量<br>3.3 g<br>緑                                                                                |
|                                                                         |                                                             | 家庭で補いたい食品<br>くだもの<br>黄                                               | 家庭で補いたい食品<br>きのこるい<br>黄                                                                                                 | 家庭で補いたい食品<br>いろのこいやさい<br>黄                                                                         |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>たまご<br>ワンタン                                  | ぎゅうにゅう<br>パオシュウ<br>チキンササミ<br>かつおぶし<br>ぶたにく                                                                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なると<br>あぶらあげ<br>ちくわのいそべあげ                                                        |
|                                                                         |                                                             | ぜんまい<br>チンゲンサイ<br>ねぎ<br>おろししょうが<br>もやし<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ     | キャベツ<br>キヌサヤ<br>コーン<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こんにゃく                                                                  | にんじん<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>ほうれんそう<br>もやし<br>にんじん<br>キャベツ                                              |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>むぎ<br>ごまあぶら<br>ごま                                | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>マヨネーズ<br>じゃがいも                                                                                    | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                                                                          |
| 13<br>きりばし<br>だいこんの<br>ナムル<br>ごはん<br>かきたまじる                             | 14<br>いそかあえ<br>おこのみやき<br>ごはん<br>はるのぐだくさん<br>みそしる            | 15<br>みずなの<br>チョレギサラダ<br>ごはん<br>こまつなの<br>すましじる                       | 16<br>ささみと<br>きゅうりの<br>うめあえ<br>ごはん<br>たまねぎの<br>みそしる                                                                     | 17<br>おいしい弥栄町献立の日<br>ビーンズ<br>サラダ<br>おくしまね<br>やさかまい<br>メンチカツ<br>レタスと<br>たまごの<br>スープ                 |
|                                                                         |                                                             | 牛乳                                                                   | 牛乳                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                 |
|                                                                         |                                                             | エネルギー<br>小 666 kcal<br>中 820 kcal<br>赤                               | エネルギー<br>小 704 kcal<br>中 871 kcal<br>赤                                                                                  | エネルギー<br>小 579 kcal<br>中 706 kcal<br>赤                                                             |
|                                                                         |                                                             | 食塩相当量<br>2.1 g<br>緑                                                  | 食塩相当量<br>2.0 g<br>緑                                                                                                     | 食塩相当量<br>2.0 g<br>緑                                                                                |
|                                                                         |                                                             | 家庭で補いたい食品<br>かいそうるい<br>黄                                             | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり<br>黄                                                                                               | 家庭で補いたい食品<br>くだもの<br>黄                                                                             |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>かまぼこ<br>どうぶ<br>たまご                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>チキンハム<br>かまぼこ<br>のり                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>サケ<br>ヨーグルト<br>チキンササミ<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                                                  |
|                                                                         |                                                             | おろししょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ                        | ごぼう<br>ぶなしめじ<br>えだまめ<br>もやし<br>みずな<br>にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ                                                              | たまねぎ<br>うめ<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>ブロッコリー                                                                |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                                            | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>ごま                                                                          | こめ<br>じゃがいも<br>ブロッコリー                                                                              |
| 20<br>なっとう<br>サラダ<br>ごはん<br>さごしの<br>たつたあげ<br>あさりの<br>みそしる               | 21<br>カラフル<br>サラダ<br>ごはん<br>あつやき<br>たまごの<br>わふうあんかけ<br>ぶたじる | 22<br>ごぼう<br>サラダ<br>ごはん<br>ハンバーグの<br>わふうオニオン<br>ソースかけ<br>コンソメ<br>スープ | 23<br>アーモンド<br>あえ<br>ごはん<br>さばの<br>ばいにく<br>ソースかけ<br>なめこの<br>みそしる                                                        | 24<br>ヨーグルト<br>あえ<br>おぐごはん<br>ほうれんそうと<br>チキンのカレー<br>かいそう<br>サラダ                                    |
|                                                                         |                                                             | 牛乳                                                                   | 牛乳                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                 |
|                                                                         |                                                             | エネルギー<br>小 665 kcal<br>中 799 kcal<br>赤                               | エネルギー<br>小 666 kcal<br>中 829 kcal<br>赤                                                                                  | エネルギー<br>小 656 kcal<br>中 783 kcal<br>赤                                                             |
|                                                                         |                                                             | 食塩相当量<br>2.5 g<br>緑                                                  | 食塩相当量<br>2.4 g<br>緑                                                                                                     | 食塩相当量<br>2.0 g<br>緑                                                                                |
|                                                                         |                                                             | 家庭で補いたい食品<br>おにくりょうり<br>黄                                            | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり<br>黄                                                                                               | 家庭で補いたい食品<br>かいそうるい<br>黄                                                                           |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>かまぼこ<br>どうぶ<br>たまご                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまねぎ<br>レモンかじゅう<br>ごぼう<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>にんじん                                                      | ぎゅうにゅう<br>サバ<br>どうぶ<br>みそ                                                                          |
|                                                                         |                                                             | おろししょうが<br>キャベツ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>こまつな           | たまねぎ<br>こまつな<br>エリンギ<br>レモンかじゅう<br>ごぼう<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>にんじん                                                        | うめ<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>にんじん<br>もやし<br>なめこ<br>えのきたけ                                                |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>マヨネーズ                                          | こめ<br>パンこ<br>あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま                                                                                         | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>かたくりこ<br>アーモンド                                                                 |
| 27<br>おかかあえ<br>ぶたにくの<br>あまからいため<br>むぎいり<br>わかめ<br>ごはん<br>あぶらあげの<br>みそしる | 28<br>フレンチ<br>サラダ<br>ごはん<br>アジの<br>ピザやき<br>マカロニ<br>スープ      | 29<br>やさいの<br>ころもあえ<br>ごはん<br>チキンの<br>バジルやき<br>カレー<br>スープ            | 30<br>はまだしきょうゆさんだて<br>浜田市共有献立「すこやかうま塩」<br>パンパンジー<br>サラダ<br>ごはん<br>あげだしどうふの<br>なめこあんかけ<br>(小中2こ)<br>ぐだくさん<br>しょうが<br>スープ | 31<br>おいしい弥栄町献立の日<br>アスパラガスの<br>ごまあえ<br>おくしまね<br>やさかまい<br>つやひめ<br>バトウの<br>マヨコーンやき<br>ABC<br>トマトスープ |
|                                                                         |                                                             | 牛乳                                                                   | 牛乳                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                 |
|                                                                         |                                                             | エネルギー<br>小 625 kcal<br>中 772 kcal<br>赤                               | エネルギー<br>小 665 kcal<br>中 814 kcal<br>赤                                                                                  | エネルギー<br>小 640 kcal<br>中 800 kcal<br>赤                                                             |
|                                                                         |                                                             | 食塩相当量<br>1.8 g<br>緑                                                  | 食塩相当量<br>2.1 g<br>緑                                                                                                     | 食塩相当量<br>1.8 g<br>緑                                                                                |
|                                                                         |                                                             | 家庭で補いたい食品<br>いもるい<br>黄                                               | 家庭で補いたい食品<br>さかなりょうり<br>黄                                                                                               | 家庭で補いたい食品<br>いもるい<br>黄                                                                             |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あつあげ<br>みそ<br>かつおぶし<br>ペーコン<br>だいず                                                                    | ぎゅうにゅう<br>どうぶ<br>チキンササミ<br>きんしたまご<br>ぶたにく                                                          |
|                                                                         |                                                             | たまねぎ<br>きゅうり<br>ぶなしめじ<br>にんじん<br>スチーマー<br>おろししょうが<br>ブロッコリー<br>コーン   | バジル<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな                                                                           | だいこん<br>なめこ<br>ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>エリンギ<br>たまねぎ                                                  |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>あぶら                                               | こめ<br>オリーブあぶら<br>さとう<br>じゃがいも                                                                                           | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ごま                                                                    |
|                                                                         |                                                             | ぎゅうにゅう<br>アジ<br>チーズ<br>チキンハム<br>チキンウインナー                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あつあげ<br>みそ<br>かつおぶし<br>ベーコン<br>だいず                                                                    | ぎゅうにゅう<br>バトウ<br>ちくわ<br>ぶたにく                                                                       |
|                                                                         |                                                             | ピーマン<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>こまつな               |                                                                                                                         | クリームコーン<br>アスパラガス<br>キャベツ<br>にんじん<br>エリンギ<br>たまねぎ<br>おろしにんにく                                       |
|                                                                         |                                                             | こめ<br>さとう<br>マカロニ<br>あぶら                                             |                                                                                                                         | こめ<br>さとう<br>ごま<br>あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ                                                            |