



5月の献立表

氷見市学校給食センター

今月の目標：正しい食事のマナーを身に付けよう

日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
									脂質(g)	
1水	ご飯 牛乳 かしわもち	鶏肉のからあげ ゆかりあえ 若竹かぶと汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ		生姜 もやし キャベツ きゅうり しそ ねぎ たけのこ えのきたけ	ご飯 でんぷん かしわもち	米油 ごま	861 37.3 21.6	こどもの日お祝い献立
2木	コッペパン ^乳 牛乳	キャベツ入りつくね 大根サラダ フルーツポンチ ^種	キャベツ入りつくね	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン 人参	大根 もも りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン 砂糖 ゼリー	マヨネーズ風ドレッシング	805 24.2 23.5	
7火	ご飯 牛乳	かぼちゃの挽き肉フライ キャベツの生姜醤油あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ挽き肉フライ ブロッコリー 人参	キャベツ もやし 生姜 えのきたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	808 27.9 23.9	
8水	小松菜とベーコンの豆腐 牛乳	チーズオムレツ ^{乳卵} きゅうりの華風漬け 豆乳スープ	ベーコン チーズオムレツ 鶏肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム	ご飯 じゃがいも 米粉	米油 ごま ごま油	762 29.7 26.1	<給食なし> 南部2・3年 北部3年
9木	コッペパン ^乳 牛乳 ブルーベリージャム	肉団子 ひじきサラダ キャベツとベーコンのスープ	肉団子 ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり もやし コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 ジャム	米油	797 30.5 31.3	<給食なし> 南部・北部
10金	ご飯 牛乳 ミニトマト	赤魚のたれがけ 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	赤魚 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ミニトマト	生姜 ごぼう 玉ねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	ご飯 でんぷん こんにゃく 砂糖 三温糖	米油 ごま	875 40.0 27.6	<給食なし> 南部3年、北部3年
13月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 小松菜の切り干しあえ あっさり汁	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 大根 たけのこ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん 里いも	米油 ごま	780 32.9 21.2	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳 アセロラゼリー	鶏肉の香味焼き マリネサラダ チンゲン菜と卵のスープ ^卵	鶏肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ にんにく	ご飯 じゃがいも でんぷん 砂糖 アセロラゼリー	ごま油 米油	844 34.4 27.4	
15水	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 しめじ グリンピース 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	米油	826 31.3 22.0	
16木	コッペパン ^乳 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} 肉団子スープ	豚肉 大豆 みそ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 パイン もも パナナ ナタデココ 干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 春雨	米油	924 39.1 34.3	
17金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草のアーモンドあえ ^種 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 生姜 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも こんにゃく	アーモンド	915 35.0 31.1	
20月	ご飯 牛乳	酢豚 春雨のあえもの かき玉汁 ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり ねぎ コーン もやし しめじ	ご飯 でんぷん 三温糖 春雨 砂糖 白玉麴	米油 ごま油	901 38.2 30.9	
21火	ご飯 牛乳	ビビンバの具 三色ナムル わかめスープ	牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし えのきたけ ねぎ 大根	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	804 31.0 30.2	
22水	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	さけの塩麴やき きゅうりとわかめの甘酢あえ 五目みそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	きゅうり もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま	812 42.3 20.0	
23木	黒糖パン ^乳 牛乳	卵巻きウインナー ^卵 ごまごまサラダ ミネストローネ	卵巻きウインナー ベーコン	牛乳	人参 セロリ ブロッコリー トマト パセリ	もやし コーン にんにく 玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま	766 27.8 27.2	
24金	麦ご飯 牛乳	コーンシュマイ 変わり漬け ポークカレー	豚肉	牛乳	トマト 人参	コーンシュマイ キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 りんご にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 牛脂	854 26.3 21.4	
27月	ご飯 牛乳 みかんゼリー	チキンチキンれんこん 三色ひたし お嫁さんだんご汁	鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	れんこん えだまめ 大根 もやし 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ ごぼう	ご飯 でんぷん 砂糖 もち みかんゼリー	米油	894 33.1 18.8	日本味めぐり献立 (山口県)
28火	ご飯 牛乳	豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり レモン もやし 干ししいたけ たけのこ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 ワンタン じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング 米油	814 30.0 26.2	
29水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 コーンのひたし けんちん汁	さばのみそ煮 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	コーン もやし 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ	ご飯 こんにゃく 里いも	ごま油	759 29.9 21.4	
30木	コッペパン ^乳 牛乳	コロケ アスパラサラダ 茎わかめと卵のスープ ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	アスパラガス 人参	コーン もやし 玉ねぎ しめじ	コッペパン コロケ 砂糖 でんぷん	米油	794 33.2 30.8	
31金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 小松菜のごまひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	ハンバーグ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 キャベツ 生姜 えのきたけ ねぎ	ご飯 三温糖	ごま	780 34.9 22.4	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵 ・・・卵(魚卵を除く)	^乳 ・・・乳・乳製品	^甲 ・・・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・・・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------