



# 令和6年5月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

日曜	こんだて	おもなざいりょう						
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる		
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	水	ごはん こどもの日献立 とりのからあげ ゆかりあえ じゃがいものみそしる かしわもち	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも かしわもち	あぶら
2	木	ごはん マーボーはるさめ キャベツとほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	ごはん てりやきハンバーグ ごまずあえ かまぼこのすましじる	ハンバーグ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぶん さとう	ごま
8	水	こがた バターパン やきうどん わふうサラダ	ぶたにく あげはん やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	バターパン うどん さとう	ごま あぶら
9	木	ごはん やきとうふのちゅうかに パンサンスー	ぶたにく いか やきとうふ ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
10	金	むぎごはん 江田島海自カレーの日 江田島海自カレー (トッピング)だいずとちりめん コーンサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな 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	こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート でんぶん さとう	オリーブオイル あぶら オリーブオイル あぶら
13	月	ごはん じゃがいものそぼろに じゃこあえ	ぶたにく なまあげ あげはん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら
14	火	ごはん しろみさかなのレモンふうみ ゆでやさい もずくのかきたまじる	ホキ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぶん こめ さとう でんぶん	あぶら
15	水	ごはん ハヤシライス げんきもりもりサラダ	ぎゅうにく かつおぶし やきぶた	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう さとう	あぶら バター あぶら
16	木	ごはん ごもくにまめ うめかつおあえ	とりにく なまあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
17	金	こくとうパン ポークビーンズ ごぼうとアーモンドのサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ
20	月	げんまいごはん かつおのあげに アスパラのごまあえ いらたまじる	かつお たまご	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん にんじん いら	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ げんまい さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら ごま
21	火	ふじのはな ごはん とりのしおこうじやき なのはなあえ とうふのすましじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう	
22	水	こがた リッチパン アスパラとたけのこのスパゲティ きゅうりのサラダ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり レモン	リッチパン スパゲティ さとう オリーブオイル	オリーブオイル
23	木	ごはん ブルコギ くきわかめのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ いら にんじん ブロccoli	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら
24	金	あじつけパン オムレツ やさいサラダ オニオンスープ ヨーグルト	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト		パプリカ にんじん パセリ	あじつけパン さとう	あぶら バター
27	月	ごはん チンジャオロース にくだんごスープ	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ いら	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら
28	火	ごはん さわらのあまずやき よろこぶキャベツ わかたけじる	さわら	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ	こめ さとう	
29	水	ごはん ぴりからにくじゃが もやしのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま
30	木	ごはん あつあげとなすのみそいため もずくじる	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ なす たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら
31	金	ツイストパン クリームシチュー ひじきとえだまめのサラダ	とりにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	ツイストパン じゃがいも さとう	バター ごまあぶら ごま

※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	
小学校	635	25.0	2.0	中学校	778	19.7	2.6



毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- ・かつお
- ・いら
- ・アスパラガス

