令和８年５月　学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こんだて	おもなざいりょう 赤：おもに体をつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑：おもに体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	黄：おもにエネルギーのもとになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	金	ツイストパン		ぎゅうにゅう			ツイストパン	
		コロッケ	コロッケ					
		マカロニサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	キャベツ	マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ
		たまごスープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	ふじのはなごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		こどもの日献立	くろだいず					
		かつおフライ	かつおフライ					あぶら
		あおじそあえ			にんじん	キャベツ		
		わかたけじる		わかめ	ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ		
		かしわもち					かしわもち	
8	金	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		江田島海自カレーの日						
		かいじカレー	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも ミルクチョコレート	オリーブオイル
		トッピング	だいず	ちりめん			でんぷん	あぶら オリーブオイル
		コーンサラダ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら
11	月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		おやこに	とりにく こうやどうふ あげはん たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら
		げんきもりもりサラダ	かつおぶし やきぶた	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
12	火	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		しろみさかなのレモンふうみ	ほき			レモン	さとう でんぷん	あぶら
		よろこぶキャベツ		こんぶ		キャベツ		
		もずくじる		もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ		
13	水	こがたパターパン		ぎゅうにゅう			パターパン	
		アスパラガスとたけのこのスパゲティ	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル
		きゅうりのサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブオイル
14	木	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		マーボーはるさめ	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら
		くきわかめのサラダ	ハム	くきわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごまあぶら
15	金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ あげはん		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	
		じゃこあえ		ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
18	月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン パプリカ	しょうが にんにく たけのこ もやし	さとう でんぷん	あぶら
		にくだんごスープ	にくだんご		にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ		
19	火	げんまいごはん		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
		食育の日						
		カレイのあまずづけ	カレイ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら
		アスパラガスのごまあえ			アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		にらたまじる	たまご		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	
20	水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりのごまやき	とりにく			しょうが		ごま
		あかじそあえ				キャベツ		
		しんたまねぎのすましじる	ちくわ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		
21	木	わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		やきししゃも		ししゃも				
		ごもくきんぴら	ぎゅうにく	くきわかめ	にんじん	しょうが ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	
22	金	こくとうパン		ぎゅうにゅう			こくとうパン	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
		オレンジ				オレンジ		
25	月	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさいキムチ	こめ さとう	
		しゅうまい	しゅうまい					
		わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ		ごまあぶら
26	火	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		やきどうふのちゅうかに	ぶたにく いか えび やきどうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		キャベツとほうれんそうのナムル	やきぶた		にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま
27	水	ゆでうどん		ぎゅうにゅう			うどん	
		さんさいうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ わらび みず えのきたけ うど なめこ たけのこ		
		さっぱりうめきゅう	かつおぶし	ちりめん		きゅうり うめ レモン		オリーブオイル
		ヨーグルト		ヨーグルト				
28	木	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのあまずやき	さば				さとう	
		しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		
		かまぼこのすましじる	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ		
29	金	パターパン		ぎゅうにゅう			パターパン	
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	
		ひじきとえだまめのサラダ	ハム ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	えだまめ	さとう	ごまあぶら

※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	610	25.6	1.9	中学校	760	30.9	2.5

毎月19日は食育の日

旬の食材
- かれい
- にら
- アスパラガス



