




5月の献立予定表

令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか	しよ	みどり	しよ	き	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		赤の食材	緑の食材	黄の食材								
1 (月)	ごはん 牛乳 手作りみそハンバーグ ツナと豆のごまサラダ もやしのみそ汁	牛乳	ふた肉	玉ねぎ	キャベツ	こめ	693	29.8	25.4	316	2.7	鯉小 古中
		とり肉	ツナ	きゅうり	コーン	さとう	876	36.3	29.9	339	3.4	
2 (火)	<こどもの日献立> ゆかりごはん 牛乳 ぶりの照焼 ハムともやしの中華和え 若竹汁 柏餅	牛乳	ぶり	しょうが	キャベツ	こめ	675	28.1	17.8	323	3.2	
		ハム	豆腐	にんじん	もやし	さとう	829	33.9	20.4	345	3.8	
8 (月)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 昆布の油炒め いら玉汁	牛乳	さけ	ごぼう	にんじん	こめ	610	29.3	19.7	336	2.6	
		昆布	油揚げ	こんにやく	玉ねぎ	ビタミン米	764	35.6	22.7	364	3.2	
9 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き 梅肉和え もすくのみそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	キャベツ	こめ	604	29.9	18.2	324	2.1	
		青大豆	もすく	きゅうり	もやし	ごま	759	36.0	20.5	349	2.6	
10 (水)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き ぶた肉のポン酢炒め 大根汁	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	こめ	574	32.6	14.2	313	2.6	
		みそ	豆腐	玉ねぎ	しょうが	さとう	726	39.4	15.8	335	3.2	
11 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフレーク焼き グリーンサラダ パンネ野菜スープ	牛乳	とり肉	アスパラ	キャベツ	米粉パン	657	36.8	22.7	335	3.1	
		チーズ	ベーコン	きゅうり	フロコリー	コーンフレーク	806	44.8	26.7	365	3.9	
12 (金)	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ オレンジ	牛乳	海そう	キャベツ	大根	こめ	626	20.6	18.1	291	2.6	
		とり肉		玉ねぎ	いんげん	さとう	796	24.9	20.8	310	3.2	
15 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き のりのりサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんじん	こめ	635	26.4	22.3	294	2.2	
		みそ	凍み豆腐	キャベツ	もやし	さとう	798	31.6	25.7	311	2.7	
16 (火)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	にんじん	こめ	610	25.4	16.4	277	2.5	
		ハム	なると	ピーマン	キャベツ	でん粉	772	30.9	18.6	290	3.1	
17 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のさっぱり煮 じゅうねん和え 生揚げのみそ汁 	牛乳	とり肉	にんじん	キャベツ	おにぎり	597	29.0	14.3	331	2.1	鯉中 古中
		生揚げ	みそ	ほうれん草	もやし	えごま						
18 (木)	パイナップル 牛乳 白身魚のバジル焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳	メルルーサ	パイナップル	にんにく	コッペパン	650	28.4	21.8	327	3.1	
		チーズ	ベーコン	コーン	にんじん	マカロニ	788	33.8	25.5	354	3.8	
19 (金)	<食育の日> ★広島県 たけのこごはん 牛乳 ★がんとす 五色和え ★だんご汁	油揚げ	牛乳	筍	絹さや	こめ	704	26.3	19.9	437	2.9	
		がんとす	かまぼこ	きゅうり	キャベツ	さとう	860	30.7	21.9	458	3.5	
22 (月)	ごはん 牛乳 手作り肉しゅうまい バンバンジーサラダ ビーフンスープ	牛乳	ぶた肉	筍	玉ねぎ	こめ						鯉小 古小
		中華くらげ	とり肉	キャベツ	きゅうり	さとう	737	28.3	19.4	325	3.0	
23 (火)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 切干大根炒め 絹さやのすまし汁	牛乳	さわら	切干大根	にんじん	こめ	595	27.8	16.6	346	2.6	
		みそ	油揚げ	こんにやく	小松菜	さとう	753	33.8	18.9	376	3.2	
24 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き ひじきとツナのサラダ なめこ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんにく	こめ	608	27.8	19.1	315	2.2	鯉小5年
		ひじき	ツナ	もやし	にんじん	さとう	764	33.3	21.7	338	2.7	
25 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き チキンと野菜のサラダ ウィンナースープ いちご&マーガリン	牛乳	メルルーサ	にんじん	キャベツ	コッペパン	645	27.9	25.2	331	3.1	鯉小5年 古中2年
		チーズ	とり肉	きゅうり	フロコリー	バター	776	33.7	29.0	359	3.8	
26 (金)	ごはん 牛乳 納豆 野菜とたまごの香りづけ とん汁	牛乳	納豆	もやし	キャベツ	こめ	583	25.3	16.6	339	1.8	
		たまご	ぶた肉	きゅうり	にんじん	ごま	729	29.9	18.4	363	2.3	
29 (月)	<こんにやくの日> ごはん 牛乳 さばの塩焼き カラフル和え 厚揚げのうま煮	牛乳	さば	もやし	キャベツ	こめ	736	30.5	32.3	392	2.2	
		たまご	ぶた肉	ほうれん草	こんにやく	油	921	36.7	37.8	434	2.7	
30 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き チーズおかか和え 青菜汁	牛乳	ぶた肉	にんにく	ねぎ	こめ	603	28.9	16.4	325	2.7	
		みそ	チーズ	キャベツ	きゅうり	さとう	759	34.7	18.4	350	3.3	
31 (水)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け たくあんのみそ汁	牛乳	あじ	しょうが	玉ねぎ	こめ	601	24.8	17.4	344	3.7	
		豆腐	みそ	にんじん	たくあん	でん粉	761	30.0	19.9	374	4.6	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさんの給食一口メモ 	今月の地場産品(予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
		新年度が始まってひと月が経ち、緊張がほどけて疲れが出やすい時期です。早寝早起き朝ごはん 生活リズムを整え、給食ももりもり食べて、毎日元気に過ごしましょう！ 5月19日から21日まで広島県にて「G7サミット」が開催され、各国の首脳が平和への思いを共 有し、核兵器のない世界の実現に向けて話し合います。それにちなんで、今月の食育の日(19日)に は、広島名物の「がんとす」と「だんご汁」が登場します。「がんとす」とは、魚のすり身にみじん切り した野菜などを混ぜて、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。お楽しみに〜♪	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ こんにやく、たまご、えごま 小松菜、たけのこ など	エネルギー kcal	631	650
たんぱく質 g	28.2	18~32	33.6	25~40		
脂質 g	19.7	18~22	22.7	24~28		
カルシウム mg	331	350	354	450		
塩分 g	2.6	2.0	3.3	2.5		

※ 5月17日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。