



5月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		
6月 木	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	しょうが たけのこ きゅうり もやし	ごめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	797 kcal 31.6 g 1.3 g
7月 金	牛乳 ごはん コロケ スナップえんどうのサラダ	ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	スナップえんどう キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ		ごめ コロケ さとう	あぶら	751 kcal 22.7 g 2.2 g
10月	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 甘酢あえ	郷土料理 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ		ごめ じゃがいも さとう		757 kcal 23.2 g 1.8 g
11月 火	牛乳 ごはん ホキの甘酢漬け そえ野菜 みそ汁	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ		ごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	739 kcal 28.7 g 2.4 g
12月 水	牛乳 コッパン いちごジャム チキンピーズ コールスローサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし		コッパン いちごジャム じゃがいも さとう	あぶら	821 kcal 31.9 g 3.4 g
13月 木	牛乳 ごはん 肉みそごぼう シャキッとポテトの ごまじゃこあえ	ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	ピーマン にんじん こまつな	ごぼう キャベツ とうもろこし しめじ		ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	784 kcal 28.4 g 2.2 g
14月 金	牛乳 ごはん 春巻き 中華あえ うすら卵のスープ煮	はるまき ぶたにく うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ		ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	881 kcal 27.3 g 2.7 g
17月	牛乳 チキンカレーライス ごはん チキンカレー 夏みかんのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり なつみかん		ごめ じゃがいも さとう	あぶら	783 kcal 25.5 g 3.2 g
18月 火	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスのごまあえ ゆめまる汁	食育の日 かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん にら	しょうが キャベツ まつなめこ たまねぎ		ごめ くろまい でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	757 kcal 34.4 g 2.9 g
19月 水	牛乳 黒糖パン パスタのミートソース煮 そら豆のサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ そらめめ		こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら	832 kcal 33.4 g 3.5 g
20月 木	牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大根の酢の物	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり		ごめ さとう	ごま	794 kcal 30.4 g 2.6 g
21月 金	牛乳 豆ごはん いか天ぷら 新緑あえ 豆腐汁	いかてんぷら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		まめごはん	あぶら	785 kcal 25.1 g 3.8 g
24月	牛乳 豚丼 ごはん 豚丼の具 大豆のおかかあえ みかんゼリー	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ		ごめ さとう でんぷん みかんゼリー		738 kcal 29.1 g 1.9 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		
25月 火	牛乳 ごはん うま煮 ひじきのマヨネーズあえ	とりにく なまあげ さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり		ごめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	741 kcal 28.9 g 2.1 g
26月 水	牛乳 ハムチーズバーガー 丸型横割りのパン ハムステーキ そえ野菜 チーズクリーム 熱く燃える!! Cスープ	ひろしま給食 ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズクリーム ちりめん	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ		コッパン じゃがいも さとう	あぶら	807 kcal 32.8 g 3.8 g
27月 木	牛乳 ごはん 鮭の香草焼き コーンキャベツ かきたまスープ レモンゼリー	さけ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ		ごめ レモンゼリー	オリーブあぶら	726 kcal 33.4 g 2.3 g
28月 金	牛乳 ごはん 豚肉そぼろと豆腐炒め おこめんのナムル	世界の料理 韓国 ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし		ごめ さとう でんぷん おこめん	ごまあぶら	779 kcal 29.5 g 2.3 g
31月	牛乳 ごはん 生揚げの オイスターソース煮 春雨のサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり もやし		ごめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	748 kcal 27.4 g 1.4 g

*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは いも類に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（4群）」に分類しています。

給食！いただきます！

5月の給食献立で使う季節の食材

【アスパラガス】

ほのかに甘くておいしい、春か

ら

初夏が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンや食物繊維が多く含まれています。18日「ごまあえ」、21日「新緑あえ」に使用します。



【そら豆】

豆の中でもとくに大きなサイズで、さやが空を向いてつくことから「空豆」と名づけられたそうです。19日の「そら豆のサラダ」に使用します。



今月の郷土料理「呉の肉じゃが」

牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくを使ったシンプルな肉じゃがです。



【給食センター探検ツアー ～食品の納品編～】

給食ができるまでの様子を紹介します。

献立が決定して注文した材料は、納入業者から、食品の品質（賞味期限・温度など）や産地、鮮度、数量などを確認しながら納品します。



多い時は1種類の野菜で200kgを超えることも！



小松菜やねぎなど、東広島で育った野菜も使用しています。

鮮度を確認して、野菜を専用の容器に移し替えます。