

5月 学校給食予定献立表

令和 6年 4月発行
西条学校給食センター

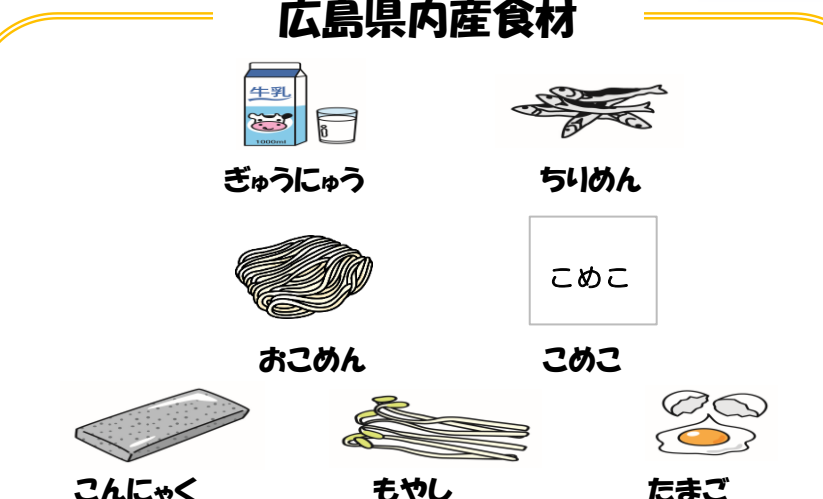
日	献立名	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーの もとなる		
1 水	牛乳 ごはん かつおフライ あおじそあえ 若竹汁 かしわもち こどもの日献立	かつおフライ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ あおじそ	こめ かしわもち あぶら			662 25.6 1.7
2 木	牛乳 リッチパン パンネのミートソース煮 そら豆のサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん そらまめ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	リッチパン パンネ さとう		625 27.8 2.2
7 火	牛乳 豆ごはん 肉豆腐 ぎゅうりの酢の物	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ こんにゃく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう		624 25.2 2.8
8 水	牛乳 ごはん しゅうまい もやしの甘酢あえ ちゃんぽんスープ オリンピック献立 〜フライング〜	しゅうまい ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう ごま		601 25.3 1.9
9 木	牛乳 バターパン フェイジョアード カラフルサラダ レモンゼリー	ぶたにく ベーコン チキンハム マローファットピース ひよこまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きピーマン	バターパン じゃがいも さとう レモンゼリー	あぶら	614 25.1 2.5
10 金	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 赤じそあえ 相性汁 抹茶デザート	さけ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	あかしそこ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも まっちゃ デザート		629 28.3 1.9
13 月	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	ぶたにく えび とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	602 29.4 1.8
14 火	牛乳 ごはん しらす卵焼き ひじきのごまあえ おこめん汁	しらすいり たまごやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう おこめん	ごま	585 24.8 1.6
15 水	牛乳 ポークカレーライス ごはん ポークカレー スナックエンドウのサラダ	ぶたにく ちくわ	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 スナックエンドウ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	617 22.4 2.4
16 木	牛乳 コッペパン 白いんげん豆のクリーム煮 夏みかんのサラダ チーズ	とりにく しろいんげんまめ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり なつみかん	コッペパン じゃがいも こめ さとう	バター あぶら	604 27.0 2.3
17 金	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 なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ くろまい でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	613 29.5 1.8
20 月	牛乳 ピビンパ ごはん ピビンパの具 わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	にんにく ぜんまい もやし はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	594 24.5 2.4
21 火	牛乳 ごはん カレーの甘酢かけ そえ野菜 豚汁	カレー ぶたにく きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	631 28.1 1.9

日	献立名	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーの もとなる		
22 水	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 和風サラダ	ぶたにく きぬあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	600 26.3 1.5
23 木	牛乳 黒糖パン ハムステーキ アスパラガスのサラダ 熱く燃えろ!!CSスープ ひろしま給食	ポローニア ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら	608 25.4 2.7
24 金	牛乳 ごはん メンチカツ ぶちっと玄米あえ 新玉ねぎのみそ汁	メンチカツ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ げんまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	613 19.6 2.0
27 月	 振替休日							
28 火	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め はるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	601 24.4 1.4
29 水	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 磯香あえ きよみ 郷土料理	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし きよみ	こめ じゃがいも さとう		616 22.0 1.6
30 木	牛乳 コッペパン 魚のバーベキューソース そえ野菜 ココロスープ	ホキ ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パセリ	りんご にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	575 28.1 2.7
31 金	牛乳 ごはん 五目煮 はりはり漬け	とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん きぬさや	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう		618 25.3 1.7

★物資の都合により、献立を変更することがあります。
 ★太字は使用予定の東広島産の食材です。(市外産となることがあります。)
 ★「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが、体内での働きによって「緑(おもに体の調子を整える)」に分類しています。

5月の給食で使う地場産物

広島県内産食材



ぎゅうにゅう
ちりめん
おこめん
こめこ
こんにゃく
もやし
たまご

東広島市内産食材



八本松町
西条町
高屋町産
あきさかり

ごはん
とうふ
こまつな
なまあげ
チンゲンサイ
たまねぎ