



5月 学校給食献立表

令和8年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)						
献立	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 コッペパン ハムステーキ コールスローサラダ クリームスープ	牛乳 ごはん さばの照り焼き 赤じそあえ 沢煮椀 抹茶デザート	牛乳 ごはん ポークカレー そら豆のサラダ	牛乳 ごはん カレーの甘酢漬け 米粉めん汁	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!!Cスープ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	牛乳 ごはん ビビンバの具 春雨スープ ヨーグルト						
献立の材料	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 料理酒 0.80 ミニがんもどき 22.00 板こんにやく 20.00 にんじん 15.00 じゃがいも 45.00 ごぼう 10.00 しいたけ 6.00 さつま揚げ 10.00 さやいんげん 8.00 三温糖 1.70 こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 水 30.00 切干しだいこん 5.50 きゅうり 15.00 にんじん 8.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 酢 2.50	一人分量 (g) 牛乳 206.00 コッペパン 55.00 学校給食用強化米 50.00 キャベツ 25.00 とうもろこし 5.00 にんじん 5.00 三温糖 0.40 にんじん 1.50 じゃがいもでん粉 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.90 鶏肉 10.00 料理酒 0.65 シエルマカロニ 7.00 にんじん 8.00 たまねぎ 20.00 じゃがいも 25.00 マッシュルーム 5.00 パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.00 調理用牛乳 20.00 塩 0.25 こしょう 0.02 水 100.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 70.00 学校給食用強化米 0.21 さば 50.00 おろししょうが 0.20 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 じゃがいも 2.00 たまねぎ 1.50 にんじん 0.20 グリーンピース 3.00 カレーウ 3.00 トマトケチャップ 35.00 ウスターソース 0.35 こしょう 0.02 豚肉 20.00 だいこん 7.00 にんじん 10.00 キャベツ 8.00 にんじん 10.00 たまねぎ 4.00 にんじん 8.00 えのきたけ 6.00 ねぎ 3.00 混合削り節 1.00 酢 1.00 塩 3.50 こしょう 0.50 料理酒 0.80 水 120.00 出来上がり 205.00 抹茶デザート 40.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 豚肉 55.00 揚げ油 5.50 じゃがいも 30.00 たまねぎ 10.00 ピーマン 4.00 三温糖 15.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 3.00 水 0.01 鶏肉 15.00 油揚げ 4.00 米粉めん 12.00 にんじん 8.00 たまねぎ 25.00 しめじ 6.00 ねぎ 3.00 だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 水 120.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 料理酒 5.50 じゃがいも 30.00 たまねぎ 50.00 糸こんにやく 5.00 三温糖 4.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.00 水 0.01 大豆(ゆで) 8.00 こまつな 12.00 もやし 30.00 にんじん 6.00 キャベツ 0.50 料理酒 0.50 パブリカ(粉) 0.60 たまねぎ 20.00 じゃがいも 25.00 にんじん 12.00 しめじ 6.00 にんじん 10.00 えだまめ 5.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトジュース 5.00 トマトケチャップ 8.00 三温糖 0.50 塩 0.10 こしょう 0.02 水 105.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 コッペパン 55.00 学校給食用強化米 70.00 鶏肉 50.00 香草焼きシーズニング 0.45 鶏肉 35.00 豚肉 0.80 トウバンジャン 80.00 おろしにんにく 0.08 料理酒 35.00 にんじん 12.00 ぜんまい 15.00 もやし 0.50 にんじん 10.00 ねぎ 4.00 こまつな 1.00 三温糖 1.00 はくさいキムチ 1.00 こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 1.50 塩 0.20 ごま油 0.80 こしょう 0.02 大豆(ゆで) 8.00 こまつな 12.00 ベーコン 10.00 ちりめん 0.70 水 10.00 こしょう 0.01 ちくわスライス 8.00 カットわかめ 0.50 たまねぎ 15.00 もやし 25.00 にんじん 6.00 カットわかめ 2.40 ねぎ 1.00 丸鶏使用がらスープ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.08 こしょう 0.02 水 130.00 出来上がり 205.00 ヨーグルト 80.00	エネ 食塩 610 kcal 1.6 g	エネ 食塩 572 kcal 2.3 g	エネ 食塩 608 kcal 1.9 g	エネ 食塩 605 kcal 2.2 g	エネ 食塩 625 kcal 1.5 g	エネ 食塩 598 kcal 1.4 g	エネ 食塩 594 kcal 2.1 g	エネ 食塩 585 kcal 2.6 g	エネ 食塩 610 kcal 2.3 g
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)						
献立	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	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 ちりめんあえ	牛乳 コッペパン ミートソーススパゲッティ ハムサラダ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め じゃがいものしそひじきあえ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ごま酢あえ	牛乳 ごはん 白身魚のフライ 昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ レモンゼリー	牛乳 ごはん リッチパン フェイジョアータ フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンズー						
献立の材料	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 黒米 2.40 かつおでん粉付き 50.00 揚げ油 5.00 おろししょうが 0.20 三温糖 1.50 みりん風調味料 1.50 料理酒 1.00 板こんにやく 2.00 水 3.00 アスパラガス 10.00 キャベツ 25.00 にんじん 3.00 白すりごま 0.60 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 網揚げ(ミニ) 20.00 たまねぎ 25.00 にんじん 10.00 じゃがいも 15.00 えのきたけ 6.00 にら 3.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 水 120.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 料理酒 0.80 大豆(乾) 10.00 うずら卵 20.00 たまねぎ 20.00 にんじん 15.00 じゃがいも 45.00 板こんにやく 15.00 しめじ 5.00 トマト缶 8.00 さやいんげん 8.00 三温糖 1.50 キャベツ 3.00 こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 3.00 水 30.00 ちりめん 1.50 もやし 40.00 にんじん 6.00 きゅうり 12.00 三温糖 0.60 こいくちしょうゆ 1.20 にら 3.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 水 120.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 コッペパン 55.00 学校給食用強化米 0.24 カツスパゲッティ 20.00 牛ひき肉 10.00 豚肉 20.00 料理酒 0.50 おろししょうが 0.20 たけのこ 10.00 にんじん 50.00 たまねぎ 6.00 キャベツ 0.03 網揚げ 20.00 ピーマン 10.00 三温糖 0.80 さやいんげん 2.00 みりん風調味料 1.50 赤みそ 3.00 中みそ 2.50 こいくちしょうゆ 2.00 水 0.60 出来上がり 210.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 料理酒 1.00 高野豆腐 0.20 揚げ油 1.00 さつま揚げ 15.00 ごまつな 15.00 たまねぎ 30.00 にんじん 30.00 じゃがいも 50.00 板こんにやく 20.00 油揚げ 6.00 たまねぎ 1.70 にんじん 5.50 えのきたけ 1.20 ねぎ 50.00 キャベツ 35.00 きゅうり 12.00 水 5.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 白身魚フライ 1.00 揚げ油 5.00 もやし 10.00 ごまつな 0.80 塩昆布 20.00 うすくちしょうゆ 15.00 木綿豆腐 25.00 油揚げ 3.50 たまねぎ 30.00 にんじん 7.00 えのきたけ 5.00 ねぎ 3.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 水 120.00 出来上がり 205.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 リッチパン 55.00 豚肉 25.00 料理酒 0.60 おろししょうが 0.20 おろしにんにく 0.20 ミックスビーンズ 20.00 おろしにんにく 0.20 たまねぎ 40.00 むきえび 18.00 木綿豆腐 80.00 にんじん 15.00 パセリ(乾) 35.00 たまねぎ 0.60 たけのこ 15.00 しいたけ 5.00 チンゲンサイ 10.00 こいくちしょうゆ 7.00 水 2.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.20 ごま油 0.50 じゃがいもでん粉 0.80 水 15.00 チキンハム 8.00 もやし 20.00 きゅうり 10.00 にんじん 3.00 はるさめ 5.00 白ごま 0.80 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 1.90 酢 2.50 ごま油 0.70	エネ 食塩 617 kcal 1.8 g	エネ 食塩 629 kcal 1.4 g	エネ 食塩 615 kcal 2.3 g	エネ 食塩 596 kcal 1.5 g	エネ 食塩 598 kcal 1.6 g	エネ 食塩 594 kcal 1.8 g	エネ 食塩 576 kcal 1.6 g	エネ 食塩 570 kcal 2.1 g	エネ 食塩 594 kcal 1.5 g
食育の日献立	郷土料理 ~広島県(呉市)~														
食育の日献立	親善都市の料理 ~ブラジル・マリリア市~														
エネ 食塩 617 kcal 1.8 g	エネ 食塩 629 kcal 1.4 g	エネ 食塩 615 kcal 2.3 g	エネ 食塩 596 kcal 1.5 g	エネ 食塩 598 kcal 1.6 g	エネ 食塩 594 kcal 1.8 g	エネ 食塩 576 kcal 1.6 g	エネ 食塩 570 kcal 2.1 g	エネ 食塩 594 kcal 1.5 g	エネ 食塩 594 kcal 1.5 g						

○：赤のなかまの食べ物(主に体をつくる)

△：緑のなかまの食べ物(主に体の調子を整える)

□：黄のなかまの食べ物(主にエネルギーのもとになる)

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。

5月のお米は「福富町産」「八本松町産」だpon!

