



献立表



毎月19日は「食育の日」です！

2023年 5月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		家庭で摂 取して欲 しい食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	中学校	小学校		
1月	白ご飯 牛肉とごぼうの炒め煮 ちくわと小松菜のごま和え★ お麩のみそ汁	牛肉 ちくわ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 砂糖 麩	ごま油 サラダ油 ごま	785 33.1 22.6 2.8	655 27.8 19.6 2.3	果物 いも類	
2火	白ご飯 さわらのお茶葉揚げ★ 甘酢和え★ 若竹汁 かしわもち	さわら 木綿豆腐		抹茶 せん茶 にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たけのこ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも かしわもち	サラダ油	843 32.6 21.8 2.5	617 26.1 18.7 2.1	種実類 きのこ類	
8月	豆トシカレー★ ささみときゅうりのサラダ バナナ★	豚肉 大豆 白花豆 とりささみ水煮		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	862 28.5 21.3 3.0	730 24.4 18.6 2.3	緑黄色野菜 魚介類	【豆トシカレー】 ルウ（乳）
9火	白ご飯 さんまの甘露煮★ たくあん和え そぼろ煮	さんまの甘露煮 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま油 サラダ油	795 29.2 22.8 2.4	679 25.6 20.8 2.1	きのこ類 海藻類	
10水	牛丼 かぼちゃひき肉フライ 野菜とハムのさっぱり和え★	牛肉 かぼちゃひき肉フライ ロースハム		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	891 27.5 28.7 2.6	763 23.8 25.0 2.3	大豆製品 緑黄色野菜	
11木	白ご飯 さけの塩麹焼き★ 小松菜と油揚げの和え物 なめこのみそ汁 みかんゼリー	さけの塩麹焼き 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも みかんゼリー		759 35.3 14.8 3.1	657 32.0 13.7 2.7	種実類 乳製品	
12金	白ご飯 鶏肉のおろしソース 白和え かきたま汁★	鶏肉 木綿豆腐 白みそ かきたま		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも でん粉		775 33.9 22.1 2.5	681 28.8 19.2 2.3	淡色野菜 小魚	
15月	白ご飯（中） ポークチョップ グリーンサラダ ベーコンチャウダー★	豚肉 ベーコン 白花豆		ブロッコリー にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ 薄力粉	サラダ油 サラダ油 バター	855 31.6 26.5 2.3	684 25.7 21.4 1.7	海藻類 大豆製品	
16火	白ご飯 若鶏のピカタ★ ファイバーサラダ くずし豆腐のスープ	若鶏のピカタ ベーコン 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ エリンギ しょうが	精白米 でん粉 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	782 28.0 22.5 2.8	670 24.7 20.4 2.4	果物 魚介類	【若鶏のピカタ】 乳・卵
17水	白ご飯 あじの塩焼き★ 野菜のお浸し★ 筑前煮★	あじ かつお節 鶏肉		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし ごぼう れんこん 干ししいたけ	精白米 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖	サラダ油	740 31.8 15.0 2.0	686 30.1 14.4 1.8	果物 乳製品	
18木	白ご飯 油淋鶏（ユーリンチー） 中華和え わかめスープ	鶏肉 とりささみ水煮 ベーコン		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま油	829 28.6 28.4 2.6	707 26.2 25.5 2.0	緑黄色野菜 大豆製品	
19金	白ご飯 いわしの生姜煮★ ゆかり和え 鶏ごぼう汁	いわしの生姜煮 鶏肉 生揚げ		ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	精白米 でん粉		771 31.0 21.4 2.6	679 28.1 20.6 2.5	乳製品 きのこ類	
22月	白ご飯 さわらの甘酢あん★ アーモンド和え★ 鶏肉と野菜の甘辛煮	さわら 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油	877 34.6 28.8 2.2	734 28.9 24.9 2.0	海藻類 果物	
23火	白ご飯 豚の生姜焼き 磯香和え 地場産みそ汁★	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	のり	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油	762 35.0 19.3 2.6	642 29.8 17.2 2.2	いも類 種実類	
24水	中華丼★ ショーロンボー★ 春雨サラダ オレンジ	豚肉 ちくわ ショーロンボー ロースハム		にんじん チンゲン菜 にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 干ししいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	精白米 麦 でん粉 砂糖 緑豆はるさめ 砂糖	サラダ油 サラダ油	837 29.9 22.5 2.6	729 26.0 21.2 2.3	乳製品 魚介類	【ショーロンボー】 かきエキス
25木	白ご飯 かつおのカレー竜田揚げ★ 大豆の磯煮★ すまし汁	かつお 大豆 さつまいも 鶏肉 木綿豆腐	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	772 38.9 19.3 2.7	642 32.6 16.8 1.9	小魚類 淡色野菜	
26金	白ご飯（小） ウインナー コールスロー チリコンカン	ウインナー 豚肉 ミックスピーズ 大豆		にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	精白米 ビタパン 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	841 30.1 28.7 2.4	751 27.6 26.5 1.7	海藻類 種実類	
29月	白ご飯 太刀魚のピリ辛しょうゆ揚げ★ 大根サラダ 生揚げと野菜の煮物	太刀魚 とりささみ水煮 豚肉 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	877 33.5 32.3 1.8	707 27.7 26.6 1.2	乳製品 種実類	
30火	白ご飯 ハンバーグのケチャップソースかけ コーンサラダ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	780 24.3 20.6 2.5	672 22.0 19.3 2.3	大豆製品 緑黄色野菜	
31水	白ご飯 どんとろけ飯 野菜のマヨネーズ和え★ じゃぶ汁 梨ゼリー	木綿豆腐 油揚げ きゅうり水漬 鶏肉 生揚げ	昆布	にんじん 葉ねぎ こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん	精白米 砂糖 砂糖 こんにゃく 梨ゼリー	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	762 26.3 21.5 3.0	641 22.3 18.6 2.5	小魚類 きのこ類	

◎ご飯の量・・・通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

2日 端午の節句献立

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。こいのぼりを立て、かぶとやよろいを飾り、柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。

26日 アメリカ料理＜チリコンカン＞

「チリ」は唐辛子、「カン」は肉を意味し、チリコンカンは日本語で肉入り唐辛子という意味です。ゆでたジャガイモにかけたり、トルティーヤという薄焼きのパンに挟んだりして食べられています。今回はアメリカではありませんが、中東で広く食べられているビタパン（平たい円形のパン）には喜んで食べてください。

※食材の都合等変更する場合があります。ご了承ください。

※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。

※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口市、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

31日 鳥取県郷土料理＜どんとろけ飯・じゃぶ汁＞

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんとろけ飯」と言います。「どんとろけ」とは方言で「雷」のことで、油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れたら、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることからこの名前になりました。じゃぶ汁は地元の野菜と肉やキノコなどをじっくりと煮込んだ鳥取県の郷土料理です。名前は煮込むと具材からじゃぶじゃぶと水分が出てくるのに由来しています。