



# 5月給食予定献立表

令和元年度  
嘉万学校給食共同調理場

於福小なし

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)							
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)							
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)							
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中						
7 火	むぎ 麦ごはん	○	とうふ ぶたにく あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	米 麦	さとう かたくりこ	油	661	836					
	マーボー豆腐									えびシューマイ	さとう	油	26.0	32.4		
	えびシューマイ									チキンハム	にんじん	きゅうり もやし	さとう	油	2.4	3.0
	糸寒天のサラダ															
8 水	な 菜めし (減量)	○	とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	うどん		599	739					
	おやこ 親子うどん									まぐろみずに	さとう		22.5	27.2		
	こうみ 香味和え										ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう		2.6	3.3
	オレンジ											オレンジ				
9 木	むぎ 麦ごはん 納豆	○	なつとう	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦	じゃがいも さとう	ごま油	729	892					
	じゃがいもの中華煮									しらすぼし	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	ごま ごま油	28.8	34.0	
	ごまじゃこサラダ													1.9	2.5	
10 金	むぎ 麦ごはん	○	かつお	牛乳	にんじん	たけのこ えのきたけ	米 麦	かたくりこ さとう	油	592	740					
	かつおのからめ煮									わかめ	きゅうり キャベツ あまなつ			27.6	34.0	
	若竹汁									しらすぼし	こまつな			2.0	2.5	
	ゆかり和え 甘夏															
<p>【季節の食べ物 鰹(かつお)・若竹汁・甘夏】 「目には青葉 山ホトトギス 初鰹」は、江戸時代の人々が春から夏にかけて好んだものを讀んだ俳句で、当時は初夏の初鰹を味わうことが粋とされていたそうです。若竹汁は「わかめ」と「たけのこ」という春の食材を取り合わせたすまし汁です。甘夏もこの時期がおいしい果物ですね。季節の食材をしっかりと味わいましょう。</p>																
13 月	こくとう 黒糖パン	○	ぶたにく だいす パーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	こくとうパン	じゃがいも さとう	油	703	934					
	ポークビーンズ									ひじき	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	25.9	33.4	
	ひじきマヨネーズサラダ									かんてん		さとう		2.8	3.7	
	みかん寒天															
14 火	まめ 豆ごはん	○	サバ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米	かたくりこ	油	640	796					
	サバの竜田揚げ									のり	キャベツ	さとう		25.9	31.5	
	かき玉汁													2.4	3.0	
	磯香和え															
<p>【豆ごはん】 今年もグリーンピースのさやむきを、秋芳桂花小学校の2年生にお手伝いしてもらいます。さやをむいた当日すぐに、豆ごはんにします。旬の新鮮な豆の甘みをしっかりと感じてくださいね。</p>																
15 水	ミートボールカレー	○	ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦	じゃがいも	油	736	953					
	ふくじんづけ									いりこ						
	白玉フルーツ										パイナップル (缶) みかん (缶) バナナ りんご	しらたまご ゼリー さとう	アーモンド	19.0	24.1	
	中学校のみ：小魚アーモンド													3.0	4.0	
16 木	むぎ 麦ごはん	○	さかな	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ	米 麦	じゃがいも	油	630	778					
	鯖ときのこの塩こうじ焼き									わかめ	もやし			27.4	33.3	
	じゃがいものみそ汁									しらすぼし		さとう		2.1	3.0	
	もやしとわかめの酢の物															
17 金	むぎ 麦ごはん	○	とりにく	牛乳	れんこん	たまねぎ	米 麦	かたくりこ さとう	油	679	844					
	チキンチキンれんこん									わかめ	キャベツ きゅうり	おのちやめん		23.1	27.9	
	小野茶めん汁									しおこんぶ				2.0	2.7	
	塩昆布和え															
<p>【地場産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、長州どりといれんこんを使った人気メニュー「チキンチキンれんこん」と、宇部市小野で収穫されたお茶を練りこんだ「小野茶めん」が入ったお汁が登場します。お楽しみに！</p>																

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
秋 中 な し	セサミトースト	○	牛乳				食パン さとう	マーガリン ごま	669	850
	まめ 豆まめチャウダー	○	ひよこまめ とうにゅう ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 	じゃがいも ごむぎこ	油 バター	23.4	28.9
	やさい 野菜のドレッシング和え				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	油	2.5	2.9
	オレンジ					オレンジ				
21 火	むぎ 麦ごはん	○	さかな 	牛乳			米 麦		609	751
	さかな 魚の唐揚げ	○	さかな				かたくりこ	油	25.5	30.9
	さわ 沢煮椀		ふたにく		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しいたけ			1.8	2.3
	アーモンド和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
22 水	キムチチャーハン	○	ふたにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさいキムチ	米 麦	ごま 油 ごま油	645	783
	わかめと豆腐のスープ	○	やきふた とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			26.3	31.1
	きり 切り干し大根の中華サラダ		チキンハム			きりほしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごま油	3.0	3.8
	てつぶん 鉄分ヨーグルト			ヨーグルト						
23 木	ココア蒸しパン	○		牛乳			むしパンミックス さとう		594	713
	トマトとツナのスパゲッティ	○	まぐろみずに ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ さとう	油	20.9	24.8
	かいそう 海藻サラダ		かまぼこ	かいそう		だいこん キャベツ きゅうり レモン	さとう	油	2.1	2.6
	ひょう 冷凍ベビーパイン					パイナップル				
24 金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦		657	836
	あげ 揚げぎょうざ	○	ぎょうざ					油	20.8	25.2
	ちゅうふう 中華風コーンスープ		たまご		ほうれんそう にんじん	とうもろこし しめじ たまねぎ	かたくりこ		2.5	3.1
	はるさめ 春雨サラダ		ロースハム			キャベツ もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま		
小 学 校 中 な し	コッペパン いちごジャム	○		牛乳			コッペパン ジャム		700	885
	ささみチーズフライ	○	ささみチーズフライ					油	27.2	32.7
	キャベツのスープ煮		ベーコン		にんじん スナップエンドウ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油	2.6	3.2
	マカロニサラダ				にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ		
28 火	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦		658	827
	とり 鶏肉のごま酢がけ	○	とりにく				さとう かたくりこ	ごま	26.2	31.8
	きり 切り干し大根の煮物		あぶらあげ さつまあげ		にんじん	きりほしだいこん たけのこ ほしいたけ	こんにやく さとう	ごま油	2.1	2.5
	おかか 和え		かつおぶし		アスパラガス にんじん	キャベツ もやし	さとう			
29 水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦		643	791
	さかな 魚のみそマヨ焼き	○	さかな みそ			たまねぎ		マヨネーズ	26.8	32.4
	とうふ 豆腐汁		とうふ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ			2.3	2.6
	ごもく 五目ひじき		だいず さつまあげ ひじき		にんじん さやいんげん		さとう	ごま油		
30 木	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 麦		661	817
	いわし いわしの生姜煮	○	いわししょうがに						25.4	30.8
	ぶた 豚汁		ふたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	さつまいも こんにやく		2.3	3.0
	ごま酢和え				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
31 木	ちゅうか 中華丼	○	ふたにく いか あさり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン きくらげ ほしいたけ グリンピース	米 麦 かたくりこ	油 ごま油	652	814
	あお 青のりポテトビーンズ		だいず	あおのり いりこ			じゃがいも かたくりこ	油	25.7	31.7
	オレンジ					オレンジ			1.8	2.1

~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祢市産の食材 ☆

ほうれんそう、アスパラガス、グリンピース、たけのこ、  
新玉ねぎ、美東ごぼう、しいたけ、きゅうり (下旬) など



○ 給食では、日ごろから美祢市産、山口県産の食材をたくさん取り入れるように心がけています。