# 2023年(令和5年)5月分　学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

| 日・曜 | 1日・月 | 2日・火 | 8日・月 | 9日・火 | 10日・水 | 11日・木 | 12日・金 | 15日・月 | 16日・火 | 17日・水 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | ごはん(こもり)<br>ぎゅうにゅう<br>きつねうどん<br>**くきわかめのきんぴら** | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>だいずいりドライカレー | せきはん<br>ぎゅうにゅう<br>くろごま<br>すましじる<br>たいとごぼうのにつけ | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>きのことチンゲンサイのスープ<br>**きびなごのカレーあげ**<br>あまなつみかん | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かんしきあじつけのり<br>キャベツのみそしる<br>にくじゃがに | こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>スパゲティミートソース<br>はるやさいのサラダ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇コーンたまごスープ<br>いわしのチョリム<br>だいずもやしのいためナムル | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ビーフカレー<br>ごまじゃこサラダ | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>**はるさめとにしたにレタスのスープ**<br>チリコンカーン<br>オレンジかん<br>地産地消 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇かきたまじる<br>さわらのしろみそに<br>こんぶとけずりぶしのふりかけ |
| 材料名 | うす揚げ 1/2枚 ○<br>砂糖 3 □<br>こいくちしょうゆ 3<br>だし汁 10<br>うどん(冷凍) 55 □<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>かまぼこ 10 ○<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>本みりん 0.5<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 110<br>鶏肉 15 ○<br>酒 0.5<br>茎わかめ(冷凍) 10 ○<br>ごぼう 7 △<br>にんじん 7 △<br>竹輪(煮込み用) 5 ○<br>つきこんにゃく 10 △<br>綿実油 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>うすくちしょうゆ 1<br>砂糖 1.5 □<br>本みりん 0.5<br>ごま油 0.3 □<br>ごま 1 □ | 鶏肉 20 ○<br>酒 0.5<br>わかめ(塩蔵) 3.5 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>えのきたけ 8 △<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>けずり節 2<br>水 120<br>豚肉ミンチ 25 ○<br>調理ワイン 1<br>たまねぎ 20 △<br>大豆(乾燥) 8 ○<br>ピーマン 5 △<br>綿実油 0.5 □<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>カレー粉 0.4<br>トマトピューレ 7 △<br>ウスターソース 1<br>とんかつソース 1<br>砂糖 0.5 □ | もち米 35 □<br>精白米 35 □<br>酒 1<br>塩 1<br>小豆 10 ○<br>水 90<br>ごま 1 □<br>豆腐 30 ○<br>わかめ(塩蔵) 2 ○<br>竹輪(煮込み用) 5 ○<br>にんじん 10 △<br>しめじ 6 △<br>みつば 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>本みりん 0.5<br>塩 0.1<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 120<br>たい 40 ○<br>ごぼう 15 △<br>しょうが 0.6 △<br>砂糖 3.5 □<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>本みりん 3<br>酒 3<br>水 12 | 鶏肉 22 ○<br>酒 0.5<br>しめじ 7 △<br>えのきたけ 7 △<br>チンゲンサイ 10 △<br>にんじん 10 △<br>もやし 10 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>けずり節 2<br>水 120<br>きびなご 40 ○<br>酒 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>カレー粉 0.3<br>でんぷん 4 □<br>コーン油 4 □<br>甘夏みかん 1/4個 △ | 韓式味付けのり 1袋 ○<br>キャベツ 25 △<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 15 △<br>うす揚げ 5 ○<br>もやし 10 △<br>ねぎ 3 △<br>みそ 11 ○<br>いりこ 3<br>水 110<br>牛肉 25 ○<br>酒 1<br>糸こんにゃく 10 △<br>じゃがいも 50 □<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>さんどまめ 2 △<br>綿実油 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>うすくちしょうゆ 1<br>本みりん 0.5<br>砂糖 1.5 □<br>水 10 | スパゲティ 40 □<br>合いびきミンチ 30 ○<br>調理ワイン 0.5<br>にんじん 15 △<br>たまねぎ 30 △<br>マッシュルーム 5 △<br>パセリ 0.5 △<br>にんにく 0.2 △<br>綿実油 0.5 □<br>ケチャップ 15 △<br>トマトピューレ 20 △<br>ウスターソース 3<br>デミグラスソース 5 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>オリーブオイル 1.5 □<br>キャベツ 25 △<br>グリーンアスパラガス 10 △<br>にんじん 5 △<br>ツナ(オイル漬け) 10 ○<br>調理ワイン 0.5<br>綿実油 0.5 □<br>酢 1<br>綿実油 0.5 □<br>砂糖 0.5 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02 | 卵◆ 30 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>ホールコーン 10 □<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>でんぷん 1 □<br>けずり節 2<br>水 100<br>いわし 50 ○<br>しょうが 0.5 △<br>にんにく 0.5 △<br>こいくちしょうゆ 3<br>砂糖 3 □<br>コチュジャン 1<br>酒 3<br>本みりん 1<br>水 15<br>大豆もやし 30 △<br>にんにく 0.1 △<br>こいくちしょうゆ 0.8<br>うすくちしょうゆ 1<br>砂糖 0.2 □<br>ごま油 0.4 □<br>ごま 1 □ | 精白米 65 □<br>おおむぎ 10 □<br>水 94<br>牛肉 30 ○<br>調理ワイン 1<br>にんじん 20 △<br>たまねぎ 50 △<br>じゃがいも 50 □<br>しょうが 0.5 △<br>にんにく 0.2 △<br>綿実油 0.5 □<br>カレー粉 0.8<br>小麦粉 7 □<br>バター 4 □<br>綿実油 3 □<br>チキンブイヨン 20<br>ウスターソース 4.5<br>ケチャップ 1.5 △<br>こいくちしょうゆ 0.4<br>砂糖 0.2 □<br>塩 1<br>こしょう 0.01<br>水 85<br>キャベツ 30 △<br>きゅうり 15 △<br>すりごま 1 □<br>ごま 0.5 □<br>しらすぼし 3 ○<br>酒 0.5<br>綿実油 0.5 □<br>砂糖 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 1<br>酢 2<br>ごま油 1 □<br>塩 0.1 | はるさめ 7 □<br>豚肉 20 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 10 △<br>もやし 10 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>**レタス【西谷産】** 10 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>けずり節 2<br>水 110<br>合いびきミンチ 15 ○<br>調理ワイン 1<br>きんときまめ(乾燥) 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 8 △<br>トマト(水煮) 10 △<br>にんにく 0.5 △<br>綿実油 0.5 □<br>ケチャップ 4 △<br>ウスターソース 1<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>オレガノ 0.02<br>チリパウダー 0.3<br>水 5<br>寒天 0.3 ○<br>温州みかんジュース 30 △<br>砂糖 4 □<br>水 27 | 卵◆ 30 ○<br>豆腐 30 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>みつば 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>でんぷん 1 □<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 100<br>さわら 1枚 ○<br>甘みそ 8 ○<br>しょうが 1 △<br>酒 4<br>砂糖 3 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>本みりん 1<br>水 20<br>昆布 0.5 ○<br>けずり節 2 ○<br>酒 0.5<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>本みりん 0.5<br>だし汁 4<br>ごま 1.5 □ |
| エネルギー／蛋白質 | 547kcal／20.7g | 501kcal／23.3g | 527kcal／24.3g | 500kcal／24.2g | 543kcal／20.8g | 628kcal／23.6g | 568kcal／26.9g | 635kcal／21.8g | 552kcal／21.6g | 578kcal／27.3g |

| 日・曜 | 18日・木 | 19日・金 | 22日・月 | 23日・火 | 24日・水 | 25日・木 | 26日・金 | 29日・月 | 30日・火 | 31日・水 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>◇クラムチャウダー<br>ひじきサラダ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>てまきようやきのり<br>みそしる<br>いためなっとう<br>きゅうりとたくあんのあかしそあえ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじつけのり<br>ちゅうかスープ<br>ホイコーロー | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>もずくのスープ<br>かつおのこうみソースかけ<br>ココアクリーム | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたじる<br>ひじきとだいずのにもの<br>でんぷ | きなこあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>やさいスープ<br>わかめあえ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぱちじる<br>**グープイリチー**<br>しらすふりかけ<br>おきなわ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇このはとじ<br>あらめのしらすあえ | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>フォー<br>あじとだいずのかおりあえ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>わふうサラダ |
| 材料名 | あさり◆ 15 ○<br>ベーコン 10 ○<br>調理ワイン 0.5<br>じゃがいも 40 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 10 △<br>マッシュルーム 5 △<br>綿実油 0.5 □<br>パセリ 0.5 △<br>粉チーズ 1 ○<br>生クリーム 1 ○<br>米粉 3 □<br>バター 1.5 □<br>牛乳 30 ○<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>水 80<br>ひじき(乾燥) 1 ○<br>にんじん 5 △<br>きゅうり 20 △<br>ツナ(オイル漬け) 15 ○<br>酢 2<br>砂糖 0.5 □<br>うすくちしょうゆ 1 | 手巻きのり 1袋 ○<br>豆腐 30 ○<br>うす揚げ 4 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 15 △<br>わかめ(塩蔵) 2 ○<br>ねぎ 3 △<br>みそ 11 ○<br>いりこ 3<br>水 120<br>豚肉ミンチ 15 ○<br>酒 1<br>納豆 20 ○<br>にんじん 10 △<br>ほうれんそう 5 △<br>綿実油 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>砂糖 1 □<br>きゅうり 25 △<br>たくあん 10 △<br>しそ粉末 0.2 △<br>うすくちしょうゆ 0.3 | 味付けのり 1袋 ○<br>鶏肉 20 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>もずく 10 ○<br>ねぎ 3 △<br>みそ 11 ○<br>いりこ 3<br>水 100<br>豚肉 30 ○<br>酒 0.5<br>キャベツ 30 △<br>にんじん 10 △<br>ピーマン 5 △<br>にんにく 0.1 △<br>綿実油 0.5 □<br>みそ 1 ○<br>テンメンジャン 1.5<br>こいくちしょうゆ 0.7 | 鶏肉 10 ○<br>酒 0.5<br>豆腐 30 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>もずく 10 ○<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>けずり節 2<br>水 110<br>かつお 50 ○<br>酒 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 4 □<br>コーン油 4 □<br>にんにく 0.5 △<br>しょうが 0.5 △<br>にら 3 △<br>たまねぎ 10 △<br>こいくちしょうゆ 2<br>コチュジャン 1<br>砂糖 2 □<br>水 2<br>牛乳 20 ○<br>砂糖 2 □<br>コーンスターチ 1.5 □<br>ココア 0.4<br>ワイン(白) 0.5<br>生クリーム 0.8 ○ | 豚肉 20 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>じゃがいも 30 □<br>もやし 10 △<br>うす揚げ 4 ○<br>ねぎ 3 △<br>みそ 11 ○<br>いりこ 3<br>水 100<br>鶏肉 15 ○<br>酒 0.5<br>大豆(乾燥) 7 ○<br>ひじき(乾燥) 1.5 ○<br>竹輪(煮込み用) 5 ○<br>にんじん 10 △<br>綿実油 1 □<br>砂糖 2 □<br>こいくちしょうゆ 3<br>本みりん 0.5<br>だし汁 10<br>けずり粉 2.5 ○<br>あおのり 0.1 ○<br>砂糖 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 1<br>本みりん 0.5<br>水 1.5<br>ごま 1 □ | コッペパン 1個 □<br>コーン油 10 □<br>きな粉 5 ○<br>砂糖 3 □<br>塩 0.05<br>豚肉 15 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 15 △<br>たまねぎ 20 △<br>キャベツ 25 △<br>ホールコーン 15 □<br>ほうれんそう 5 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>でんぷん 0.1 □<br>けずり節 2<br>水 110<br>わかめ(乾燥) 1 ○<br>ツナ(オイル漬け) 15 ○<br>きゅうり 20 △<br>綿実油 0.5 □<br>酢 2<br>うすくちしょうゆ 1<br>砂糖 0.5 □<br>塩 0.1 | そうめんぱち 7 □<br>かまぼこ 4 ○<br>うす揚げ 4 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 15 △<br>じゃがいも 30 □<br>干ししいたけ 0.3 △<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 3<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 120<br>豚肉 20 ○<br>酒 0.5<br>角切り昆布 1 ○<br>切り干し大根 3 △<br>糸こんにゃく 15 △<br>綿実油 0.5 □<br>砂糖 1 □<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>ごま油 0.5 □<br>しらすぼし 5 ○<br>酒 0.5<br>かつお節 0.5 ○<br>あおのり 0.1 ○<br>こいくちしょうゆ 1<br>本みりん 1<br>ごま 1 □ | 卵◆ 50 ○<br>うす揚げ 5 ○<br>かまぼこ 7 ○<br>にんじん 15 △<br>たまねぎ 45 △<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 2<br>砂糖 2 □<br>塩 0.1<br>本みりん 1<br>でんぷん 0.5 □<br>けずり節 2.5<br>水 50<br>あらめ 0.7 ○<br>しらすぼし 3 ○<br>酒 0.5<br>綿実油 0.5 □<br>キャベツ 25 △<br>にんじん 7 △<br>塩 0.1<br>酢 2<br>砂糖 0.5 □<br>うすくちしょうゆ 1<br>ごま油 0.5 □ | ビーフン(平めん) 8 □<br>鶏肉 15 ○<br>酒 0.5<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 20 △<br>もやし 15 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>ねぎ 3 △<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>スープベース 15<br>水 100<br>あじ 40 ○<br>しょうが 0.8 △<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>酒 0.8<br>でんぷん 4 □<br>大豆(乾燥) 4 ○<br>でんぷん 1 □<br>コーン油 5 □<br>たまねぎ 8 △<br>砂糖 3.5 □<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>酢 2 | 豚肉ミンチ 25 ○<br>酒 0.5<br>豆腐 120 ○<br>にんじん 10 △<br>たまねぎ 40 △<br>干ししいたけ 0.3 △<br>ねぎ 3 △<br>しょうが 1 △<br>綿実油 0.5 □<br>こいくちしょうゆ 2<br>砂糖 1 □<br>みそ 11 ○<br>本みりん 1<br>トウバンジャン 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>ごま油 1 □<br>でんぷん 2 □<br>水 10<br>キャベツ 30 △<br>きゅうり 15 △<br>かつお節 1 ○<br>砂糖 0.8 □<br>こいくちしょうゆ 1<br>酢 2<br>綿実油 1 □<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01 |
| エネルギー／蛋白質 | 557kcal／21.5g | 543kcal／23.0g | 505kcal／23.4g | 567kcal／29.2g | 569kcal／26.9g | 591kcal／20.5g | 530kcal／21.7g | 525kcal／21.1g | 567kcal／25.5g | 607kcal／25.3g |

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー 557kcal　たんぱくしつ 23.6g