2023年(令和5年)5月分　学校給食献立表(小学校)第2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) ぎゅうにゅう きつねうどん **くきわかめのきんぴら**	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ だいずいりドライカレー	せきはん ぎゅうにゅう くろごま すましじる たいとごぼうのにつけ	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり キャベツのみそしる にくじゃがに	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ **きびなごのカレーあげ** あまなつみかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇コーンたまごスープ いわしのチョリム だいずもやしのいためナムル	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース はるやさいのサラダ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる さわらのしろみそに こんぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう **はるさめとにしたにレタスのスープ** チリコンカーン オレンジかん 地産地消
材料名よおび使用量(g)	うす揚げ 1/2枚 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 だし汁 10 うどん(冷凍) 55 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ かまぼこ 10 ○ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ ごぼう 7 △ にんじん 7 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ つきこんにゃく 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ 大豆(乾燥) 8 ○ ピーマン 5 △ 綿実油 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 □	もち米 35 □ 精白米 35 □ 酒 1 塩 1 小豆 10 ○ 水 90 ごま 1 □ 豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ 竹輪(煮込み用) 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 たい 40 ○ ごぼう 15 △ しょうが 0.6 △ 砂糖 3.5 □ こいくちしょうゆ 3.5 本みりん 3 酒 3 水 12	韓式味付けのり 1袋 ○ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ うす揚げ 5 ○ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 牛肉 25 ○ 酒 1 糸こんにゃく 10 △ じゃがいも 50 □ こいくちしょうゆ 10 △ たまねぎ 20 △ さんどまめ 2 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 1.5 □ 水 10	鶏肉 22 ○ 酒 0.5 しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 きびなご 40 ○ 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ 甘夏みかん 1/4個 △	卵◆ 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ホールコーン 10 □ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 いわし 50 ○ しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ コチュジャン 1 酒 3 本みりん 1 水 15 大豆もやし 30 △ にんにく 0.1 △ こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.2 □ ごま油 0.4 □ ごま 1 □	スパゲティ 40 □ 合いびきミンチ 30 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 15 △ トマトピューレ 20 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 5 □ 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.5 □ キャベツ 25 △ グリーンアスパラガス 10 △ にんじん 5 △ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 0.5 □ 酢 1 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.02	精白米 65 □ おおむぎ 10 □ 水 94 牛肉 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ チキンブイヨン 20 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ すりごま 1 □ ごま 0.5 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □ 塩 0.1	卵◆ 30 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 さわら 1枚 ○ 甘みそ 8 しょうが 1 △ 酒 4 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 20 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5 □	はるさめ 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ **レタス【西谷産】** 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 合いびきミンチ 15 ○ 調理ワイン 1 きんときまめ(乾燥) 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 8 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5 寒天 0.3 ○ 温州みかんジュース 30 △ 砂糖 4 □ 水 27
エネルギー／蛋白質	547kcal／20.7g	524kcal／23.6g	527kcal／24.3g	543kcal／20.8g	500kcal／24.2g	568kcal／26.9g	628kcal／23.6g	635kcal／21.8g	578kcal／27.3g	552kcal／21.6g

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

○…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 558kcal　たんぱくしつ 23.6g