

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 水	減量たけの ごはん 鯛の生姜煮 磯香和え すまし汁 ミニかしわもち	鶏肉 油揚げ のり 鰯 豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しょうが ほうれん草 とうもろこし 人参 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 麦 油 砂糖 砂糖 ミニかしわもち	690 26.3	808 31.3	果物
2 木	麦ごはん 鯉のケチャップがらめ 野菜のドレッシング和え 卵スープ	鯉 チキンハム 卵	玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	米 麦 油 砂糖 和風ドレッシング じゃがいも 片栗粉	670 29.3	816 35.0	海藻類
7 火	丸型横割りパン 鶏の照り焼き 野菜サラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト パセリ にんにく	パン(小麦粉・米粉) 砂糖 コールスロードレッシング クルトン じゃがいも	697 27.6	824 31.3	魚類
8 水	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー りんご	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり りんご	米 麦 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 春雨	649 25.8	789 30.5	いも類
9 木	麦ごはん 鯖の西京焼き きんぴらごぼう つみれ汁	鯖 みそ 平天	ごぼう にんじん さやいんげん えびボール 豆腐 油揚げ わかめ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 白ねぎ	米 麦 砂糖 油 砂糖 ごま	634 27.3	764 32.5	果物
10 金	肉うどん 肉うどん ひじきとツナのソテー ドーナツ	牛肉 油揚げ さつま揚げ ひじき まぐろ油漬け しらす干し	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん	うどんめん 砂糖 油 ごま ミルクドーナツ 油	606 26.9	827 33.4	色の薄 い野菜
13 月	麦ごはん 鯨カツのソースかけ ほうれん草のおひたし 春雨汁	鯨 しらすばし 豆腐 平天	ほうれん草 もやし にんじん にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 麦 パン粉 油 砂糖 砂糖 春雨	650 29.3	783 35.0	種実類
14 火	パン クリームシチュー 海藻サラダ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 牛乳 海藻 まぐろ水煮	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん	パン(小麦粉・米粉) 油 じゃがいも 砂糖 油 黒豆きなこクリーム	690 23.9	828 28.7	いも類
15 水	麦ごはん 鯛のおかか煮 キャベツのゆかり和え みそけんちん汁 SDG'Sふりかけ	鯛 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 昆布 削り節	しょうが キャベツ きゅうり しそ 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 里芋 砂糖 ごま	695 29.1	842 34.6	色の薄 い野菜
16 木	麦ごはん 中華丼の具 じゃがいものカレー炒め Ⓜ小魚	豚肉 えび いか かまぼこ ウイナー(鶏肉・豚肉) Ⓜカタクチイワシ	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 じゃがいも Ⓜ砂糖	635 26.7	789 34.3	果物
17 金	ソース 焼きそば アスパラとエリンギのソテー 手作りプリン	豚肉 平天 チキンハム 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン アスパラガス 玉ねぎ エリンギ にんにく	焼きそば麺 油 油 プリンの素	652 30.9	764 36.4	海藻類
20 月	麦ごはん 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ アーモンド和え みそ汁	豆腐 ベーコン 油揚げ みそ わかめ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 トマト キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 油 片栗粉 パン粉 アーモンド 砂糖 ふ じゃがいも	673 27.0	782 29.8	魚類
21 火	ペスカトーレ ペスカトーレ パリツオーネ フルーツ白玉	ベーコン えび いか 鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく トマト みかん もも パインアップル	スパゲッティ 油 小麦粉 油 もち粉 米粉 マスカットゼリー	693 27.2	810 31.3	小魚類
22 水	麦ごはん お好み焼き 美酒鍋 しらす和え	青のり かつお節 鶏肉 豚肉 生揚げ しらす干し	キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ はくさい 白ねぎ にんにく えのきたけ 大根 きゅうり にんじん	米 麦 米粉 油 砂糖 こんにやく ごま油 砂糖	644 25.0	763 29.1	きのこ類
23 木	麦ごはん キムチーズ肉じゃが 野菜のごま和え 甘夏みかん	豚肉 ちくわ チーズ わかめ 豆腐	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草 甘夏みかん	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖	643 22.2	777 26.0	豆類
24 金	パン 魚のホワイトソースがけ 粉ふき芋 野菜スープ	ホキ 牛乳 ベーコン	マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ パセリ もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	パン(小麦粉・米粉) 油 じゃがいも オリーブ油	670 29.8	824 35.8	種実類
27 月	麦ごはん ビビンバ丼の具 わかめスープ 手作りホットク(シナモン風味)	牛肉 わかめ 豆腐 牛乳	干しいたけ たけのこ にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま油 小麦粉 片栗粉 油 黒砂糖 くるみ	699 24.2	810 28.0	魚類
28 火	パン チキンビーンズ コーンキャベツ ゴールドキウイフルーツ マーシャルビーンズ	鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ しめじ グリンピース トマト キャベツ 小松菜 とうもろこし ゴールドキウイフルーツ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 油 マーシャルビーンズ	698 27.0	867 32.9	海藻類
29 水	炊き込み ごはん 鯛の塩焼き ごま酢あえ 若竹汁	鶏肉 油揚げ 鯛 生揚げ かまぼこ わかめ	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん ほうれん草 もやし たけのこ 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 砂糖 油 ごま 砂糖	651 33.2	767 39.2	いも類
30 木	麦ごはん 肉じゃが しそひじき和え オレンジ	牛肉 生揚げ ひじき	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しそ オレンジ	米 麦 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 オレンジ	650 23.3	782 27.2	種実類
31 金	パン サーモンカツ 野菜のドレッシング和え ミネストローネ りんごジャム	鮭 きゅうり キャベツ ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	パン(小麦粉・米粉) パン粉 油 フレンチドレッシング マカロニ りんごジャム 砂糖	699 27.8	828 31.6	海藻類

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

5/5 端午の節句
(菖蒲の節句)

「ちまき」や「かしわもち」を食べ、
子どもの健やかな成長を祝います。香りの
強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄
を払う風習もあります。給食では一足先
の5月1日に「しぶかわ工房」の「ミニか
しわもち」の提供を予定しています。

★★周南市学校給食課からのお知らせ★★
学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)で
す。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願い
いたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材
料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申しくだ
さい。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

※裏面に食育だより5月号を載せていますのでご覧ください。