



5月分学校給食献立表



平成23年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(はつちからのものになるもの)	エネルギー	蛋白質	
2月	ハヤシライス	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい	704	25.9	さかな くだもの
	いかとキャベツのサラダ	いか	(にんじん) たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう	850	30.1	
6金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	674	27.4	種実類 緑黄野菜
	かつおのてりやき キャベツとわかめのすのもの	かつお わかめ・しらすぼし	(にんじん) キャベツ	さとう さとう			
	ぐだくさんのみそしる ミニたいやき	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ (にんじん) ねぎ	こんにゃく・さつまいも ミニたいやき			
9月	いりこなめし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	629	23.7	かいそう やさい
	べにざけチーズフライ チンゲンサイのソテー	さけ・チーズ ベーコン	チンゲンサイ・もやし・とうもろこし	あぶら・パン・こむぎこ			
	けんちんじる	とうふ	(にんじん) (だいこん) ごぼう (ねぎ) ほししいたけ	さといも・こんにゃく	782	29.0	
10火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・くるざとう	709	25.0	まめ類 くだもの
	オムレツ グリーンサラダ	たまご	アスパラガス・キャベツ・きゅうり	アーモンド・さとう・あぶら	927	31.5	
	クリームスープ	ベーコン・スキムミルク	たまねぎ (にんじん) とうもろこし (パセリ)	じゃがいも			
11水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	602	25.6	さかな 緑黄野菜
	げんきのでるあげに	しらす・とりこ	にら	でんぶん・あぶら・さとう・ごま			
	さつまいものみそしる オレンジ	とうふ・わかめ・みそ	(にんじん) たまねぎ (ねぎ) オレンジ	さつまいも	717	28.5	
12木	小あずきパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・さとう	684	26.4	たまご いも類
	スバグティミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく	(にんじん) たまねぎ (パセリ)	スバグティ・オリブ・マーガリン・こむぎこ	824	30.9	
	やさしいごまドレッシングあえ ヨーグルト	ヨーグルト	ほうれんそう (キャベツ) とうもろこし	ごま・さとう・あぶら			
13金	てまきずし	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・さとう・ごま	649	28.5	いも類 くだもの
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	771	33.7	
	とうふじる	とうふ・わかめ・ふ	えのきだけ (にんじん) (ねぎ)				
16月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	692	31.9	乳製品 やさい
	さばのしおやき こまつなごまあえ	さば	こまつな (キャベツ) (にんじん)	ごま・さとう			
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ (にんじん) いんげん	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	856	37.8	
17火	バターパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン	666	24.6	かいそう たまご
	ポークビーンズ キャベツともやしのソテー	ぶたにく・みずくだいず ベーコン	(にんじん) たまねぎ (パセリ) (キャベツ) もやし	じゃがいも・さとう・あぶら あぶら	812	29.7	
	りんご		りんご				
18水	さんさいごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・さとう	670	28.7	やさい いも類
	やすこくとうやき くるみあえ	やす	もやし (ほうれんそう)	さとう くるみ・さとう			
	だんごじる	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ねぎ	しらたまもち	826	33.7	
19木	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	644	26.2	種実類 さかな
	ぎょうざ(11コ)(22コ) はるさめサラダ	ぎょうざ ツナ・わかめ	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・ごまあぶら・さとう			
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく・うすらたまご	たまねぎ (にんじん) (ほししいたけ) (ねぎ) しょうが	さとう・でんぶん	848	33.1	
20金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	655	30.3	まめ類 緑黄野菜
	かつおのいそふうみ わふうサラダ	かつお・あおのり わかめ	しょうが (ほうれんそう) (キャベツ)	でんぶん・あぶら・さとう ごま			
	ちくぜんに	とりこ・こんぶ	(にんじん) ごぼう・れんこん・いんげん・たけのこ	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	815	36.0	
23月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	690	30.6	たまご くだもの
	さばのみそに こまつなのおひたし	さば・みそ しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう さとう			
	うまに	とりこ・やきどうふ・ちくわ	たまねぎ (にんじん) いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう	884	35.3	
24火	パイパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・ドライパイ	684	24.2	かいそう
	だいずりりピーフシチュー	ぎゅうにく・みずくだいず・ぎゅうにゅう	たまねぎ (にんじん) (パセリ)	(じゃがいも) あぶら			
	アスパラガスのソテー りんご	ベーコン	アスパラガス・キャベツ りんご	さとう	886	30.4	
25水	ピースごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい	723	27.2	たまご やさい
	ちくわのいそべあげ キャベツのすのもの	ちくわ・あおのり わかめ	キャベツ・きゅうり	こむぎこ・さとう・あぶら			
	ぶたじる アセロラゼリー	ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん) ごぼう・(だいこん) (ねぎ)	さつまいも・こんにゃく ゼリー	878	32.1	
26木	セルフホットドッグ(パン・チキンスティック	牛乳	牛乳	こむぎこ さとう	719	31.0	かいそう まめ類
	ポイルキャベツ)クリームポタージュ	とりこ・ぎゅうにゅう	たまねぎ (にんじん) (パセリ) (キャベツ)	(じゃがいも)			
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		873	37.5	
27金	たまごどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ・こんにゃく・さとう	639	25.5	やさい いも類
	つくねぐし	つくね	たまねぎ (にんじん) (ねぎ)				
	スナックえんどう		スナックえんどう		814	31.1	
30月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・むぎ	615	18.7	まめ類 緑黄野菜
	あいかもボールのあますあんかけ	あいかもボール	キャベツ たまねぎ (にんじん) たけのこ・きくらげ (ねぎ)	(じゃがいも) さとう・でんぶん			
	ちゅうかサラダ パナナ	ツナ・わかめ	きゅうり・とうもろこし パナナ	はるさめ・ごまあぶら・さとう	732	21.7	
31火	ミルクパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・れんにゅう	623	32.1	さかな いも類
	とりこアップルソースかけ かいそうサラダ	とりこ かいそう	りんご (きゅうり) (キャベツ)	さとう			
	イタリアンスープ	ベーコン (たまご) こなチーズ	(にんじん) たまねぎ (ほうれんそう) とうもろこし	パンこ	803	40.0	



5月5日は、こどもの日です

みなさんの健やかな成長を願って、給食では5月6日にこどもの日の献立を取り入れています。

★5月が旬で「勝男(かつお)」に通じるとして縁起がよい「かつお」の照焼き
★こいのぼりの「こい」に見立てた「ミニ鯛焼き」

《地産・地消》材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

※ 6日(金) 大和中、三輪小給食なし
※ 16日(月)・17(火)・18(水) 大和中3年生給食なし
※ 20日(金)・24(火) 塩田小給食なし ※30日(月)・31(火) 三輪小給食なし

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～