



# 令和5年 5月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米パンめん いも・砂糖	6群 油脂		
1 月	<p>&lt;季節の行事：子どもの日・端午の節句&gt; 男の子の健やかな成長を願う日です。「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」や「よらい」を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりして祝います。</p>	<p>県産あなご 県産牛乳 焼きのり にんじん ごぼう 枝豆 市産米 すし酢</p>	<p>さわら にんじん ゆかり キャベツ もやし 砂糖</p>	<p>県産とうふ にんじん ほうれん草 しめじ 玉ねぎ かしわもち</p>	<p>629 30.5 1.6</p>	<p>737 35.1 1.7</p>			
2 火	<p>立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。春と夏の変わり目を意味し、新茶を摘む目安になっています。</p>	<p>県産牛乳 米粉パン りんごジャム ウインナー にんじん フロックコリー 玉ねぎ キャベツ じゃがいも カレールウ</p>	<p>まぐろ水煮 わかめ にんじん キャベツ 小野茶ムース ドレッシング</p>	<p>578 21.7 2.8</p>	<p>710 26.6 3.5</p>				
8 月	<p>麦ごはん とり肉のレモン漬け ごまあえ もずくスープ</p>	<p>とり肉 県産牛乳 レモン汁 市産米 米粒麦 砂糖 でんぷん 揚げ油</p>	<p>ほうれん草 にんじん キャベツ 砂糖 ごま</p>	<p>610 27.3 1.7</p>	<p>778 34.0 2.6</p>				
9 火	<p>チーズハンバーガー ミネストローネ</p>	<p>ハンバーグ 県産牛乳 チーズ ベーコン 大豆 白花豆 にんじん キャベツ にんじん トマトパセリ 玉ねぎ セロリ キャベツ 県産コッパンパン じゃがいも 油</p>	<p>647 29.2 3.8</p>	<p>818 36.0 5.0</p>					
10 水	<p>&lt;毎月10日は「こぶっちゃん給食」です。今月は、たまねぎ・しいたけです&gt; 給食では毎日登場する「たまねぎ」今が収穫の時期です。新玉ねぎは辛みが少なく、生のままサラダで！ 給食で使用するしいたけは、「菌床しいたけ」と呼ばれるもので、おがくすを固めた菌床でしいたけを育てたものです。</p>	<p>サバ 県産牛乳 市産米 米粒麦</p>	<p>塩昆布 キャベツ きゅうり</p>	<p>県産とうふ みそ 油揚げ わかめ にんじん 美東町産たまねぎ 美東町産しいたけ</p>	<p>573 27.1 2.3</p>	<p>731 33.6 3.2</p>			
11 木	<p>黒糖きなこ蒸しパン 和風スパゲティ アスパラガスサラダ</p>	<p>きなこ 県産牛乳 蒸しパンミックス 黒糖</p>	<p>イカ まぐろ 水煮 にんじん ビーマン たまねぎ えのき しめじ にんにく スパゲティ 油</p>	<p>わかめ にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし ドレッシング</p>	<p>611 22.2 1.6</p>	<p>754 26.6 2.1</p>			
12 金	<p>牛ごぼうごはん ししゃもの塩焼き 野菜ソテー 魚そうめん汁</p>	<p>秋吉台高原牛 県産牛乳 にんじん インゲン 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 市産米 砂糖</p>	<p>ちくわ ししゃも にんじん キャベツ もやし とうもろこし 油 ごま油</p>	<p>魚そうめん にんじん ほうれん草 しめじ 玉ねぎ じゃがいも</p>	<p>553 25.4 2.3</p>	<p>723 34.4 3.3</p>			
15 月	<p>美東中学校は給食がありません。</p> <p>麦ごはん さんまのみぞれ煮 ひじきのあえもの さつまいものみそ汁</p>	<p>さんま 県産牛乳 大根 市産米 米粒麦 砂糖</p>	<p>大豆 ひじき ほうれん草 にんじん キャベツ 砂糖 ごま</p>	<p>油揚げ みそ わかめ にんじん ねぎ 白菜 なめこ さつまいも</p>	<p>653 26.3 2.3</p>				
16 火	<p>アップルパン 花野菜のクリームシチュー ビーンズサラダ</p>	<p>県産牛乳 アップルパン</p>	<p>とり肉 豆乳 県産牛乳 フロックコリー にんじん 玉ねぎ 白菜 カリフラワー じゃがいも 油 シチュールウ</p>	<p>まぐろ水煮 わかめ にんじん キャベツ ドレッシング</p>	<p>599 23.1 2.9</p>	<p>830 31.3 2.1</p>			
17 水	<p>美東中学校2年生・3年生は給食がありません。</p> <p>麦ごはん ぶどうゼリー ホイコウロウ ピーファン汁</p>	<p>県産牛乳 市産米 米粒麦 ぶどうゼリー</p>	<p>豚肉 赤みそ にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ 砂糖 油 ごま油</p>	<p>県産とうふ たまご にんじん ほうれん草 ピーファン ごま油</p>	<p>662 25.1 1.7</p>	<p>774 34.4 3.1</p>			



日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米パンめん いも・砂糖	6群 油脂	小	中	
18 木	みとうちゅうがっこう ねんせい ねんせい きょうしゅく 美東中学校2年生・3年生は給食がありません。									
	ゆかりごはん		県産牛乳	ゆかり		市内産米 米粒麦		624 28.1 2.5	774 34.4 3.1	
	豚肉と厚揚げのごまみそ煮		豚肉 厚揚げ うずらたまご みそ	にんじん インゲン	ごぼう れんこん 大根	里芋 こんにやく 砂糖	油 ごま			
小野茶めん汁		とり肉 豆腐	にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	小野茶めん					
19 金	みとうちゅうがっこう ねんせい きょうしゅく 美東中学校3年生は給食がありません。									
	枝豆わかめごはん		県産牛乳 わかめ		枝豆	市内産米 米粒麦		602 23.7 1.7	766 29.3 2.2	
	チキンカツ いそかあえ		チキンカツ	焼きのり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖			揚げ油
けんちん汁		豚肉 県産と うふ		ねぎ にんじん	大根 白菜 干しい たけ	こんにやく 里芋				
22 月	おおだしょうがっこう あやぎ しょうがっこう じゅんびしょうがっこう きょうしゅく 大田小学校・綾木小学校・淳美小学校は給食がありません。									
	ビーンズカレー		秋吉台高原牛 大豆 白花生	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ カリフラワー しめじ	市内産米 米粒麦 じゃがいも	サラダ油 カ レールウ	840 27.6 2.5	
	海藻サラダ			海藻サラダ	にんじん	キャベツ とうもろこ し		ドレッシング		
ゆずきちゼリー						ゆずきちゼリー				
23 火	おおだしょうがっこう きょうしゅく 大田小学校は給食がありません。									
	ウイナーサンド		ウイナー	県産牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン		643 22.6 3.9	808 27.7 5.0
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも			
甘夏					甘夏					
24 水	麦ごはん ふりかけ		県産牛乳			市内産米 米粒麦 ふりかけ		570 26.0 2.1	727 32.4 2.5	
	マーボーとうふ		とうふ 豚肉 みそ	にんじん ねぎ	たけのこ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
	わかめスープ		わかめ	にんじん	しめじ えのき 玉ね ぎ					
25 木	ツナライス		まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	市内産米	油	724 28.4 2.9	916 35.0 4.0
	ホキフライ ブロッコリーサラダ		ホキ		ブロッコリー に んじん	カリフラワー キャバ ツ	パン粉	揚げ油 ド レッシング		
	パンプキンスープ		ベーコン	県産牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ		シチュールウ 生クリーム		
26 金	麦ごはん のりの佃煮		県産牛乳 のりの佃煮			市内産米 米粒麦		616 27.5 1.6	779 33.1 2.0	
	肉じゃが		秋吉台高原牛 厚揚げ	にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 糸こ んにやく 砂糖	油			
	梅おかかあえ		花かつお	にんじん	キャベツ もやし ね い	砂糖				
29 月	じゅんびしょうがっこう きょうしゅく 淳美小学校は給食がありません。									
	麦ごはん いわしの生姜煮		県産牛乳 いわし			市内産米 米粒麦 砂糖		588 26.6 1.7	803 35.2 2.2	
	酢の物 (中のみ: ヨーグルト)		タコ	わかめ (ヨーグルト)	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖			
かきたま汁		たまご		にんじん ほうれ ん草	たまねぎ 切り干し大 根	じゃがいも				
30 火	コッパン マーシャルビーンズ		県産牛乳			コッパン マー シャルビーンズ		574 23.1 2.4	795 31.2 3.5	
	ポトフ		豚肉 ウイン ナー		ブロッコリー に んじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	チーズサラダ		チーズ わかめ		アスパラガス に んじん	キャベツ	ドレッシング			
31 水	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 米粒麦		517 18.2 1.0	838 24.6 1.8	
	春巻き ポイルキャベツ		春巻き			キャベツ	揚げ油			
	ワンタンスープ		ワンタン 県 産とうふ た まご		にんじん ニラ	もやし	ごま油			

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

