



食卓は楽しい
コミュニケーションの場です!

みんなで食卓について今日あった
出来事を話しましょう。楽しい会話で
食事がさらにおいしくなります。

5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)
1	しろごはん たくあんあえ ホキのなんばんづけ かきたま じり	白ごはん 牛乳 ホキのなんばんづけ たくあんあえ かきたま汁	牛乳 ホキ とうふ 卵 乳	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ だいこん うめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	612	309
2	しろごはん フレッシュサラダ クロック クリーム シチュー	コッペパン 牛乳 クロック フレッシュサラダ クリームシチュー	牛乳 脱脂粉乳 にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース ホタテエキス とり肉 牛乳 粉乳 脱脂粉乳 ぶた肉 チーズ	たまねぎ とうもろこし グリンピース ブロッコリー にんじん キャベツ レモン果汁 ゆず果汁 たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉	644	327
7	しろごはん かいそうサラダ ツナそぼろ けんちん じり	白ごはん 牛乳 ツナそぼろ かいそうサラダ けんちん汁	牛乳 まぐろ 卵 わかめ こんぶ すぎのり ふのり とり肉 油あげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり 青じそ ごぼう にんじん ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 砂糖 さといも こんにやく	650	315
		5/7(火)ツナそぼろをごはんにかけて食べましょう。				798	338
8	しろごはん ごしきあえ ししゃも あおのりフライ わかたけ じり	白ごはん 牛乳 ししゃも青のりフライ 五色あえ わかたけ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油あげ わかめ かまぼこ 卵 とうふ	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たけのこ にんじん	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖	614	476
9	しろごはん あおりんごゼリー レモンあえ エビカツ ごもく ビーフン	小型パン 牛乳 エビカツ レモンあえ 五目ビーフン 青りんごゼリー	牛乳 脱脂粉乳 エビ イカ 卵 ぶた肉 ちくわ 卵	たまねぎ パン粉 キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ りんご果汁	パン 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 ビーフン 油 ごま油 砂糖	628	313
						851	351
10	しろごはん きゅうりのすのもの あげぎょうざ (幼小2中3) じゃがいもの そぼろに	白ごはん 牛乳 あげぎょうざ きゅうりのすのもの じゃがいものそぼろ煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 オイスターソース 大豆粉 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんにく にら きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん グリンピース	米 小麦粉 油 ごま油 米粉 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	687	277
						872	290
13	しろごはん ごまあえ スコッチエッグ ちくぜんに	白ごはん 牛乳 スコッチエッグ ごまあえ ちくぜん煮	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉 とり肉 厚あげ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	米 パン粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	659	351
						783	378
14	しろごはん さんしよくなます ちくわのしそあげ 三色なます ポークカレー	白ごはん 牛乳 ちくわのしそあげ 三色なます ポークカレー	牛乳 ちくわ 卵 ぶた肉 大豆粉	とうもろこし しそ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	637	285
						787	302
15	しろごはん ほうれんそうのナムル サバのみぞれに すまし じり	白ごはん 牛乳 サバのみぞれ煮 ほうれんそうのナムル すまし汁	牛乳 サバ とうふ かまぼこ 卵	だいこん しょうが ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	米 砂糖 水あめ でん粉 ごま油	607	319
						739	343
16	しろごはん こぶくろケチャップ ポイルやさい とうふハンバーグ ちゅうか スープ	コッペパン 牛乳 とうふハンバーグ 小袋ケチャップ ポイルやさい ちゅうかスープ	牛乳 脱脂粉乳 とうふ とり肉 おから ぶた肉 卵 とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	パン 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 ごま油 でん粉	615	327
						763	358

17	しろごはん ひじきサラダ メンチカツ つみれ じり	白ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきサラダ つみれ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳 タイ とうふ 油あげ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	624	323
						770	350
20	しろごはん きりぼしだいこんサラダ アジフライ おやこ じり	白ごはん 牛乳 アジフライ 切干大根サラダ 親子汁	牛乳 アジ とり肉 卵 乳	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	米 小麦粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	651	305
						800	331
21	しろごはん あまずあえ うのはなに さわに わん	白ごはん 牛乳 うのはな煮 あまずあえ 沢煮樹	牛乳 おから ぶた肉 ちくわ 卵 牛乳	ねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	米 こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごま油	627	348
						767	380
22	しろごはん こんぶあえ ホキのレモンに じゃがいもの みそしる	白ごはん 牛乳 ホキのレモン煮 こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ こんぶ とうふ みそ	レモン果汁 とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 じゃがいも	634	306
						783	329
23	しろごはん わかめサラダ アンサンプルエッグ やきそば	小型パン 牛乳 アンサンプルエッグ わかめサラダ やきそば	牛乳 脱脂粉乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳 わかめ 寒天 ぶた肉 とり肉 オイスターエキス	たまねぎ キャベツ ブロッコリー いよかん果汁 たまねぎ にんじん もやし キャベツ トマト りんご	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 ハチミツ 小麦粉 油 ごま油 砂糖 でん粉	598	400
						778	459
24	しろごはん しそあえ きびなご カリカリフライ マーボー どうふ	白ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ しそあえ マーボーどうふ	牛乳 きびなご とうふ とり肉 ぶた肉 乳 みそ オイスターエキス	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 じゃがいも 水あめ 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	699	452
						889	542
27	しろごはん パンバンジーサラダ てりやき ミートボール ごもく きんぴら	白ごはん 牛乳 てりやきミートボール パンバンジーサラダ みそ ホタテエキス 五目きんぴら	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 卵 乳 卵 大豆粉 ホタテエキス ぶた肉	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	米 パン粉 砂糖 油 でん粉 砂糖 ごま 油 砂糖 こんにやく 油 砂糖	640	303
						758	319
28	しろごはん ビーンズサラダ かきあげ ワンタン スープ	白ごはん 牛乳 かきあげ ビーンズサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハム 卵 乳 大豆 ひよこ豆 寒天 こんぶ ぶた肉 大豆粉 とり肉 オイスターエキス	たまねぎ ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ	米 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	648	273
						782	286
29	しろごはん おひたし カニふうみシュウマイ こやどうふの たまごどじ	白ごはん 牛乳 カニふうみシュウマイ おひたし こやどうふの卵とじ	牛乳 カニ カニふうみかまぼこ 卵 大豆粉 ホタテエキス とり肉 こやどうふ 卵	ぶた肉 とうふ たまねぎ オイスターエキス ごまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ グリンピース	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	644	399
						804	449
30	しろごはん イタリアンサラダ ほうれんそう オムレツ マカロニの トマトクリーム	コッペパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ マカロニの トマトクリーム	牛乳 脱脂粉乳 卵 ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁	たまねぎ にんじん 小豆粉 粉乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉 しめじ トマト グリンピース	パン 砂糖 油 油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉	606	425
						785	503
31	しろごはん おかかあえ とりにくとちくわの あまからに はるさめ スープ	白ごはん 牛乳 とりにくとちくわのあまから煮 おかかあえ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ちくわ 卵 カツオぶし ぶた肉	きゅうり キャベツ にんじん もやし にんじん ねぎ たまねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	633	270
						781	282

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。