



5月 学校給食よていこんだて表



赤野・井ノ口・川北小学校

2024年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価(正しいようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー	kcal
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	たんぱく質	脂質
1 (水)		ちゅうか ちまきふ うおこわ	とうふすましじる ごまあえ かしわもち	こめ もちごめ さとう かしわもち	ごまあぶら ごま	ふたにく とうふ すまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たけのこ きくらげ えだまめ キャベツ はくさい	582 21.3 22.9	kcal g %
7 (火)		ごはん	マーボーナス ゴマドレサラダ こなつ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶらごま ノンエッグマヨネーズ	ふたミンチ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん には	なす しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こなつ	606 21.6 30.4	kcal g %
8 (水)		ごはん	とりのつけこみやき きりぼしだいごんのカミカミあえ じゃがいもとキャベツのみそじる	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ わかめ	ねぎ にんじん	きりぼしだいごん きゅうり キャベツ	567 26.5 22.2	kcal g %
9 (木)		ごはん	ぶたにくのしょうがいため すみそあえ りんご	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ しょうが きゅうり ゆずす りんご	615 22.4 26.9	kcal g %
10 (金)		ごはん	はっぽうさい ブロッコリーとベーコンのいためもの おいものようかん	こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら オリーブオイル	ぶたにく いか すまき ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	639 25.6 24.2	kcal g %
13 (月)		えんどう ごはん	ヘルシーバーグ ゆずキャベツ すましじる	こめ もちごめ ふ パンこ	あぶら	とうふ ぶたミンチ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えんどうまめ きりぼしだいごん たまねぎ キャベツ ゆずす しめじ	630 25.3 25.9	kcal g %
14 (火)		ごはん	いかのかりんあげ はちくとじゃがいものもの キャベツとわかめのごまあえ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	いか ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ ごんにやく キャベツ	628 24.9 24.5	kcal g %
15 (水)		ちりめん どん じゃこの日のこんだて	とんじる びわ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ しろみそ	じゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいごん びわ	547 22.9 20.2	kcal g %
16 (木)		ごはん なすの日のこんだて	なすのミートソースあえ ゆかりあえ ミニやきがし	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたミンチ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	677 20.4 28.3	kcal g %
17 (金)		いたどり ごはん 食育の日のこんだて	さかなのゆずみそかけ トマト あつあげのみそじる	こめ さとう		さば みそ あつあげ	じゃこ ぎゅうにゅう	トマト	いたどり ゆずす だいごん しめじ キャベツ	658 31.2 30.1	kcal g %
20 (月)		ごはん	ホイコーロー あおなのあえもの じゃこアーモンド	こめ さとう	あぶら ごま アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	ピーマン あかピーマン こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ もやし	591 26.4 27.4	kcal g %
21 (火)		ごはん	さかなのおちゃあげ こうやどうふのふくめに こなつ	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	しいら こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ こなつ	619 31.4 26.3	kcal g %
22 (水)		コッペバ ン	ボークビーンズ ポテトサラダ	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	635 28.4 36.0	kcal g %
23 (木)		ごはん	みそカツ ゆでキャベツ とうふじる	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく キャベツ しめじ	755 27.4 34.6	kcal g %
24 (金)		おまめ のドライカ レー	オレンジイリコールスロ ーズゼリー	こめ むぎこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	ぶたミンチ だいず	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり みかん みかんかじゅう ゆずす	680 22.7 27.8	kcal g %
27 (月)		ごはん	じゃがいものチーズやき ひじきのいために もやしとコーンのおひたし	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら ごまあぶら	ハム てんぷら	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう ごんにやく もやし コーン きゅうり	618 22.9 25.8	kcal g %
28 (火)		わかめ ごはん	あげささみのレモンふうみ りっちゃんサラダ みそじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ねぎ	レモン きゅうり キャベツ コーン だいごん	629 30.2 26.3	kcal g %
29 (水)		キムタク ごはん	からあげ すましじる ユズゼリー	こめ むぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう アガー	みずな	つぼつけ はくさいキムチ にんにく しょうが えのきたけ はくさい だいごん ゆずす	702 26.2 32.7	kcal g %
30 (木)		ごはん	すりみのおこのみやき きりぼしだいごんのナムル もやしのスープ	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく いか すりみ ふしこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのりこ	ねぎ にんじん みずな	キャベツ しょうが きりぼしだいごん きゅうり もやし	619 27.7 19.2	kcal g %
31 (金)		ごはん	かつおのかくに ハムとだいごんのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそじる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	かつお ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが だいごん きゅうり キャベツ ゆずす たまねぎ えのきたけ	581 32.2 19.5	kcal g %

*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

かみかみマーク よくかんで食べよう!

◆ふるさと納税活用事業を実施しています!
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。
安芸市に寄付をいただいた方々に感謝していただきます。

ふるさとの食べもの
いっぱいいただきます!

5月

29日は
赤野小学校の
リクエスト献立です。

