



令和6年 5月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ おもに血や肉になる	緑の仲間□ おもに体の調子を整える	黄の仲間□ おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1 水	ゆずちらし寿司	○	竹輪の抹茶揚げ おかかあえ わかたけ汁 ゼリー（中）	牛乳 かまぼこ あぶらあげ えび たまご ちくわ はなかつお とうふ わかめ	ゆず ごぼう にんじん ほししいたけ きぬさや さんさい キャベツ こまつな たけのこ ねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら	621 24.3	807 27.4
2 木	ごはん	○	鶏肉のレモン煮 マカロニサラダ ポークビーンズ ゼリー（小）	牛乳 とりにく ロースハム ひよこまめ ぶたにく	レモン キャベツ きゅうり りんご コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	こめ でんぶん あぶら さとう マカロニ じゃがいも なまクリーム	686 31.0	
7 火	ごはん	○	麻婆豆腐 くらげともやしのサラダ 大学芋	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ちゅうかくらげ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	667 23.1	827 26.7
8 水	スパゲッティ ミートソース	○	ごぼうサラダ りんごケーキ	牛乳 ぶたにく きゅうにく ロースハム ヨーグルト たまご	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ トマト パセリ ごぼう かいわれたいこん りんご レーズン	スパゲッティ あぶら さとう ごま バター こむぎこ	642 24.7	812 30.4
9 木	ごはん	○	揚げ魚のピーナッツみそかけ きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 たい みそ わかめ かにかまぼこ とうふ たまご	きゅうり ゆず こまつな	こめ でんぶん あぶら ピーナッツ さとう はるさめ ごま	670 29.2	818 32.6
10 金	七穀ごはん チキンカレー	○	ごまネーズサラダ 果物	牛乳 とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし うわゴールド	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ごま	674 20.6	848 24.9
13 月	高野豆腐 そばろごはん	○	酢みそあえ 卵豆腐すまし汁	牛乳 こうやどうふ とりにく かまぼこ いか みそ たまご	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま	591 26.4	743 32.9
14 火	ごはん	○	鯖の照り焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳 さば かにかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	しょうが もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ はちみつ ごま さとう さつまいも	623 28.7	725 30.8
15 水	ごはん	○	タンドリーチキン ジャーマンポテト コーンチャウダー	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム ベーコン	にんにく しょうが レモン コーン ピーマン しめじ たまねぎ にんじん パセリ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら バター こむぎこ	677 25.3	853 31.6
16 木	ごはん	○	焼き餃子 チャプチェ なめこそープ	牛乳 ベーコン かまぼこ たまご ギョウザ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな たけのこ えのきたけ しめじ なめこ にら	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	628 20.3	760 23.7
17 金	ごはん	○	鯉の揚げ照り煮 梅肉あえ けんちん汁	牛乳 かつお はなかつお とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ ばいにく	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	579 29.5	727 36.9
20 月	ごはん	○	豆腐グラタン カラフルサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 とうふ えび ウインナー チーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レモン	こめ マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	660 22.8	831 28.0
21 火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	じゃが芋のそばろ煮 さきいかの酢の物 キャロットゼリー	牛乳 はなかつお ちりめんじゃこ こんぶ ひじき とりにく わかめ さきいか ゼラチン	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん みかんジュース レモン みかん	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	595 20.9	746 25.3
22 水	キムタクごはん	○	鶏肉の竜田揚げ パンサンスー チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ロースハム ベーコン わかめ	はくさいキムチ たくあん しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はるさめ	621 29.7	781 36.8
23 木	ごはん	○	鯛のタルタル焼き 海藻サラダ はくさいと油揚げのみそ汁	牛乳 たい たまご いとかんてん わかめ くきわかめ とさかのり あぶらあげ みそ チーズ	たまねぎ パセリ レモン きゅうり キャベツ コーン はくさい なす ねぎ おおじそ	こめ あぶら じゃがいも	632 26.3	794 32.4
24 金	ごはん	○	お好み揚げ きゅうりと春雨の酢の物 豆腐とてんぷらのすまし汁	牛乳 まだこ ちくわ はなかつお あおのり たまご わかめ とうふ かにかまぼこ てんぷら	キャベツ きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ	こめ ながいも こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう	604 22.2	754 26.3
27 月	親子どんぶり	○	ごぼうチップス ひじきサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ こまつな コーン	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら くるみ ごまあぶら	670 24.0	844 29.6
28 火	チャンポン	○	春巻き カリポリサラダ 黒糖蒸しパン	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ はるまき	もやし たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら きゅうり だいこん えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら こむぎこ くるみ さつまいも	609 23.8	
29 水	ごはん	○	手作りじゃこカツ ゆず酢あえ 沢煮椀	牛乳 たまご ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし ゆず こんにゃく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	617 27.8	
30 木	ゆかりごはん	○	干し大根入り卵焼き 大豆の磯煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶたにく たまご ひじき だいず とうふ わかめ みそ	しそ きりぼしだいこん にんじん えだまめ さやいんげん こんにゃく たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	614 27.1	776 33.5
31 金	ドライカレー	○	ごまじょうゆあえ フルーツヨーグルト	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいず シーチキン ヨーグルト	にんじん たまねぎ レーズン にんにく きゅうり キャベツ だいこん コーン パイン おとう みかん パナナ りんご	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	688 23.8	877 28.9



今月の地元食材

キャベツ たまねぎ なす
えのきたけ うわゴールド