



# 5月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	小学校	中学校	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・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 種類類 油脂類			
1	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	ウインナーと野菜のソテー ウインナー たまごスープ	ウインナー 牛乳 たまご 鶏肉	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ	砂糖 パン じゃがいも だんぷん	油 マーガリン	599 26.2	708 31.5	 くだもの	
【八十八夜/こどもの日献立】5月2日は八十八夜、5月5日はこどもの日でした。八十八夜に摘んだ葉のお茶を飲むと一年間元気に過ごせると言われています。また、こどもの日はこどもが健やかに育つようにと健康を祈る日です。													
2	木	わかめごはん	○	かつおのメンチカツ おのちや 小野菜そうめん汁 かしわもち	かつお 鶏肉 小豆	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ たまねぎ	パン粉 砂糖 小野菜めん 砂糖 米もち米	油	634 23.1	726 25.8	 やさい	
7	火	ごはん	○	ぶたにく からに 豚肉のピリ辛煮 もやしサラダ	生揚げ 豚肉 牛乳 ロースハム	にんじん	たまねぎ ヤングコーン 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖 米	油 ごま油	567 24.4	705 30.1	 ごさかな	
8	水	せわり 背割りパン	○	ミートパンの具 ジュリエンスープ	大豆ミート 合いびき肉 ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 パン	油	579 26.1	704 31.2	 くだもの	
9	木	ごはん	○	さわらの西京焼き けんちん汁 冷凍りんご	さわら みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ りんご	さといも 米	油	579 27.0	703 32.3	 種実類	
10	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	カレーうどん ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏ささみ水煮	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	うどん パン いちごジャム		627 25.8	779 31.3	 かいそう	
13	月	ごはん	○	ぎゅうにく 牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め すいぎょうざ 水餃子スープ	牛肉 牛乳 水餃子	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ	米	ごま ごま油	561 23.7	702 28.8	 豆・豆製品	
14	火	ごはん	○	さばの生姜煮 くき 茎わかめあえ とうふじる 豆腐汁	さば 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	砂糖 だんぷん 米 ごま		569 26.3	707 31.9	 くだもの	
【ヨーグルトの日】5月15日は世界にヨーグルトを広めた免疫学者メチニコフ博士の誕生日です。ヨーグルトの日には、ヨーグルトをたくさん食べてほしいという願いがこめられています。													
15	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	にくだんご 肉団子のスープ キャベツのソテー ヨーグルト	豚肉 肉団子 ベーコン ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし		パン ブルーベリージャム	624 25.4	749 30.0	 種実類	
16	木	ごはん	○	なまあ にく に 生揚げの肉みそ煮 しらすの酢もの	生揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳 ちくわ	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	しらたき じゃがいも 砂糖 だんぷん 米	油	578 24.4	719 29.7	 くだもの	
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
17	金	こめこ 米粉パン なつ 夏みかんジャム	○	チキンソテー アスパラサラダ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆		アスパラガス キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖 じゃがいも マカロニ	油	624 27.0	745 32.7	 かいそう	
20	月	ごはん	○	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ぶたじる 豚汁 オレンジ	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん さやえんどう にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん しょうが	砂糖 さつまいも こんにやく 米	油	585 26.3	733 32.2	 ごさかな	
21	火	むぎ 麦ごはん	○	だいず チキンと大豆のカレー なぞ 謎ドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	油	590 20.0	736 24.3	 種実類	
22	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	いわしのアングレース コンソメスープ	いわし 牛乳 鶏肉		キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 だんぷん パン りんごジャム	油	621 28.9	756 34.8	 豆・豆製品	
23	木	さけ 鮭ごはん	○	さといものそぼろ煮 アーモンドあえ	豚ひき肉 生揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	しらたき 砂糖 さといも 米	油	572 23.1	711 28.2	 くだもの	
24	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ミートスパゲッティ なつ 夏みかんサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲッティ パン はちみつ マーガリン	油	659 24.8	799 30.1	 ごさかな	
【小松菜の日】こ(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから5月27日は小松菜の日です。小松菜は昔、中国から日本にやってきた野菜です。東京にある小松川が名前の由来だと言われています。													
27	月	ごはん	○	ぶたどん 豚丼ねぎ三昧 こまつな 小松菜のみそ汁 おのちや 小野菜プリン	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	砂糖 だんぷん 小野菜プリン 米	ごま 油	576 24.3	703 29.6	 かいそう	
28	火	ごはん	○	とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬 さわにわん 沢煮椀	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ たけのこ ごぼう	砂糖 だんぷん 米 だんぷん	油	579 23.5	715 27.9	 ごさかな	
29	水	キャロットパン	○	オムレツ 1食ケチャップ ゆでキャベツ ABCスープ	たまご 牛乳 ベーコン	にんじん	キャベツ キャベツ たまねぎ	砂糖 だんぷん パン 砂糖 マカロニ	油	603 22.7	728 26.9	 種実類	
【こんにやくの日】5月29日は5と29の語呂合わせからこんにやくの日です。こんにやくには食物繊維がたくさん含まれているので、食べるとお腹の掃除をする効果があります。													
30	木	ごはん	○	にく 肉じゃが ごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ 牛乳 魚肉ソーセージ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ブロッコリー	しらたき 砂糖 じゃがいも 米	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	576 22.9	713 28.3	 さかな	
31	金	とうにゅう 豆乳パン	○	ミートボールのクリームシチュー ツナサラダ	肉団子 牛乳 豆乳 まぐろ水煮	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも パン 砂糖 砂糖	油	634 25.9	768 31.2	 くだもの	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。  
★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎ変更になる場合があります。ご了承ください。  
★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

