

# 令和5年 5月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1月	ごはん			こめ		593	金中3年  八十八夜に ちなんだ献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.3	
	かつおのかくに	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ		
	ごまあえ		キャベツ <b>こまつな</b> にんじん	ごま さとう	しょうゆ	754	
	しんじやがのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん <b>はねぎ</b>	じゃがいも	かつおだし	37.1	
おちゃプリン	ぎゅうにゅう	ちや	さとう みずあめ				
2火	なめし	かつおぶし	ひろしなま きょうな だいこんのは	こめ さとう	しお	668	端午の節句  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4	
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん 油	しお ナツメグ		
	たけのことあらめののもの	とりにく あらめ	たけのこ にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん	872	
	すましじる	とうふ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ しお かつおだし わふうだしのもと	29.9	
かしわもち	かんでん		あずき こめこ さとう でんぶん 油	しお			
8月	むぎごはん			こめ むぎ		587	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ こんにやく グリンピース	さとう	しょうゆ みりん さけ	764	
	おひたし	かつおぶし	<b>こまつな</b> キャベツ にんじん		しょうゆ	33.2	
はるさめスープ	うずらたまご とりにく	にんじん <b>はねぎ</b> <b>しいたけ</b> しょうが	はるさめ	しょうゆ スープストック さけ しお			
9火	ごはん			こめ		574	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
	とうふステーキそぼろあん	とうにゅう ぶたにく	しょうが	でんぶん 油 さとう	しょうゆ	753	
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん	さとう	しお しょうゆ す	30.5	
けんちんじる	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう <b>しいたけ</b> <b>はねぎ</b>	さといも ごま油	しょうゆ しお かつおだし			
10水	おちゃパン		ちや	パン マーガリン		671	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく パセリ	オリーブ油	しょうゆ ワイン しお バジル オレガノ	844	
	マカロニサラダ(マヨネーズ)		キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお	34.1	
やさいとウインナーのスープ	ウインナー	たまねぎ もやし <b>メンチカツ</b> にんじん		しょうゆ コンソメ しお がらすープ			
11木	ごはん			こめ		592	六合中学校 生徒作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	<b>ちや</b>	パンこ こむぎこ 油		763	
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう とうもろこし	油	コンソメ しお	28.8	
ぐだくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ <b>みそ</b>	たまねぎ にんじん ごぼう <b>しいたけ</b> <b>はねぎ</b>		かつおだし			
12金	ごはん			こめ		615	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.3	
	しのだに	あぶらあげ とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん	さとう こむぎこ 油	しょうゆ さけ みりん しお	765	
	たくあんあえ		キャベツ <b>きゅうり</b> たくあん		あおじそドレッシング	29.9	
ちくぜんに	とりにく ちくわ	ごぼう たけのこ にんじん しょうが こんにやく さやいんげん <b>しいたけ</b>	油 さとう	しょうゆ みりん さけ			
15月	ごはん			こめ		651	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4	
	さばのカレーやき	さば			しょうゆ みりん カレーこ	849	
	こまつなともやしのサラダ	のり	もやし <b>こまつな</b> にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	31.0	
しんじやがのそぼろに	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう	しょうゆ さけ			
16火	ごはん			こめ		599	二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
	いかなゲット	いか たら		こむぎこ でんぶん さとう 油	しお みりん	795	
	いそあえ	のり	<b>こまつな</b> もやし にんじん	さとう	しょうゆ	28.8	
マーボーはるさめ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ <b>はねぎ</b> <b>しいたけ</b> しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぶん 油	しょうゆ オイスターソース しお ちゅうかスープ トウバンジャン		いかなゲット 小 2こ 中 3こ	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理十具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

### < 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



# 令和5年 5月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
17 水	ちゅうかめん			めん		606	二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1	島田第二小学校 児童作成献立
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なんと	チンゲンサイ ねぶかねぎ にんじん トマト とうもろこし しょうが にんにく		しょうゆ ラーメンスープ スープストック		
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ 油 でんぶん さとう	しょうゆ しお	762	ぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま油 ごま さとう	しょうゆ	32.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
18 木	ごはん			こめ		626	二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	ししゃもフライ 小1・2年 1こ 小3~中 2こ
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぶん 油	しお	768	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	しお	27.1	
とんじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ		かつおだし			
19 金	せわりパン			パン マーガリン		616	二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1	二中3年
	スティックハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しょうゆ しお	778	
	アスパラとこまつなのソテー		アスパラ こまつな とうもろこし	油	しお スープストック	31.7	
ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ	じゃがいも さとう	がらスープ しお コンソメ			
22 月	ごはん			こめ		622	関東地方 の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.3	
	ゼリーフライ	おから	たまねぎ にんじん	じゃがいも でんぶん 油	しお	784	
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな にんじん しめじ		しょうゆ みりん さけ わふうだしのもと	23.8	
	つみれじる	つみれ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが		かつおだし		
23 火	いちごのムース	乳 ゼラチン	いちご レモン	さとう みずあめ		619	中国料理 『友好都市』 (中国湖州市)
	こめこいりパン			パン こめこ		29.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				776	
	しろみぎかなのマリネ	ほき	たまねぎ レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す	35.5	
	いそべポテト	あおさ		じゃがいも ごま	しお		
	キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	油	ベシマルソース がらスープ ワイン コンソメ しお		
24 水	ごはん			こめ		628	しゅうまい 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4	
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	しお	820	
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	30.0	
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし とうもろこし しいたけ にんにく	さとう でんぶん 油	しょうゆ オイスターソース スープストック		
25 木	ごはん			こめ		664	中国料理 『友好都市』 (中国湖州市)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3	
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こむぎこ 油 こめこ はるさめ でんぶん さとう	しょうゆ しお	865	
	ピリからきゅうり		きゅうり	ごま ごま油 さとう	しょうゆ す トウバンジャン しお	26.7	
	はっぼうさい	うずらたまご ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが	でんぶん 油	しょうゆ スープストック さけ しお		
26 金	ナン			パン		677	五和 四小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3	
	キーマカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく	油	カレールー ケチャップ ソース チャツネ しお しょうゆ	838	
	ソーセージ	ソーセージ				33.3	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
29 月	ごはん			こめ		585	五小4年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.7	
	あじのこうじづけ	あじ		こうじ さとう	しお みりん	759	
	だいずのいそに	だいず ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ	37.9	
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぶん	しょうゆ かつおだし さけ しお		
30 火	ごはん			こめ		595	五小4年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.8	
	とりにくとレバーのあまからあえ	とりにく とりレバー	にんにく	油 でんぶん さとう ごま	しょうゆ さけ みりん	766	
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう	しお	30.6	
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし		
31 水	ソフトめん			めん		643	四小 五小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9	
	ミートソース	ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん トマト	さとう 油	ケチャップ ベシマルソース しお ハヤシルウ ソース スープストック	818	
	ツナコロッケ	まぐろ		じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ さとう 油	しお	30.8	
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かいそう	キャベツ きゅうり パプリカ		あおじそドレッシング		