



令和6年度 5月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 好き嫌いせず何でも食べよう。



日	曜	献立名	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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		
1	水	今年度は5月1日が「八十八夜」です。八十八夜は立春から数えて88日目のことで、ちょうど新茶が出回るころです。								
		ハヤシライス	豚肉	牛乳	にんじん ブロccoli	玉ねぎ しめじ	米 麦	油	724 24.6 2.4	889 29.7 3.0
		じゃがいものシャキシャキサラダ	○ ツナ			キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油		
		小野茶ムース		小野茶ムース						
2	木	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日はこいのぼりやかぶとを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりする習慣があります。								
		山菜おこわ	豚肉	牛乳	にんじん ブロccoli	山菜ミックス 枝豆 干しいたけ	米 もち米 砂糖		648 23.1 2.0	766 27.4 2.6
		かきたま汁	○ 豆腐 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	片栗粉			
		酢のもの		わかめ しらす干し		キャベツ きゅうり				
		かしわもち					かしわもち			
7	火	秋芳中学校の給食はありません。								
		麦ごはん		牛乳			米 麦		634 26.2 1.8	/
		家常豆腐	○ 豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ	砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ		鶏肉	にんじん にら	キャベツ もやし	タンメン			
8	水	麦ごはん		牛乳			米 麦		640 21.0 2.0	766 23.7 2.7
		カツオのメンチカツ	○ カツオのメンチカツ					油		
		さつまいものみそ汁		豆腐 とくちみそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも			
		昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり				
9	木	空豆は空に向かってさやができるので「空豆」といいます。さやつきの新鮮な空豆を秋吉小学校の1・2年生がさやむきをします。								
		五目うどん	○ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖		617 26.5 2.8	792 32.9 3.6
		空豆のサラダ	ツナ チーズ			キャベツ きゅうり 空豆	砂糖	油		
		ゆかりごはん					米			
10	金	麦ごはん		牛乳			米 麦		653 26.5 1.7	810 31.8 2.2
		県産納豆	○ 納豆							
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油		
		香味あえ	ツナ		ほうれん草 ねぎ	キャベツ もやし しょうが	砂糖			
13	月	米粉パン 県産夏みかんジャム		牛乳			米粉パン 夏みかんジャム		662 26.9 2.6	768 31.7 3.4
		白花豆のクリームスープ	○ 白花豆 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉		にんじん ほうれん草	コーンクリーム缶 しめじ	じゃがいも	バター		
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	砂糖	油		
14	火	油麩は宮城県や岩手県で食べられている油で揚げた「麩」です。								
		麦ごはん		牛乳			米 麦		628 24.4 2.1	786 29.8 2.6
		油麩の卵とじ	○ 鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ	油麩 砂糖	油		
		キャベツのみそ汁	豆腐 とくちみそ		にんじん	大根キャベツ	さつまいも			
15	水	この時期に出回るグリーンピースは香りがよく1年で最もおいしいといわれています。秋吉小学校の1・2年生がさやむきをします。								
		豆ごはん		牛乳	さやえんどう		米		594 26.0 2.4	755 31.5 2.8
		サワラの西京焼き	○ サワラ 白みそ				砂糖			
		豆腐汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				
		ごま酢あえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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 油脂		
16	木	高菜スパゲティ アスパラガスのサラダ 黒糖きなこ蒸しパン	豚肉 ツナ きなこ	牛乳	高菜漬け にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 砂糖 蒸しパンミックス 黒糖	油	618 25.4 2.5	764 30.9 3.2
17	金	チキンカレー スナップえんどうのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん スナップえんどう	玉ねぎ 枝豆 キャベツ えのきたけ	米 麦 ジャがいも 油	675 22.4 2.4	849 27.0 3.5	
20	月	秋吉小学校の給食はありません。								
20	月	米粉パン ツナポテトサラダ ラビオリスープ ヨーグルト		牛乳			米粉パン			788 33.0 2.8
21	火	麦ごはん 豆腐のうま煮 春雨サラダ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん さやえんどう	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	626 25.6 1.8	785 31.6 2.5
22	水	牛めし 鹿野高原豚ポークコロツケ 魚そうめん汁 土佐酢あえ	牛肉 豆腐 魚そうめん かつお節	牛乳	にんじん わかめ ほうれん草	ごぼう 枝豆 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 しらたき 砂糖 コロツケ 砂糖	油	659 24.8 2.2	804 29.7 2.6
23	木	ミートスパゲティ プチプチサラダ アップルパン	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 アップルパン	油	721 27.0 2.0	888 34.6 2.5
24	金	浦上そぼろは長崎県の郷土料理です。野菜炒めやきんぴらに似た料理です。								
24	金	麦ごはん アジの塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 浦上そぼろ		牛乳			米 麦		626 27.0 2.2	761 30.7 2.8
27	月	ハンバーガー レタススープ	ハンバーガー 鶏肉 卵	牛乳		キャベツ 玉ねぎ しめじ レタス	米粉パン 砂糖 片栗粉		654 29.0 2.8	771 34.5 3.2
28	火	秋芳中学校の給食はありません。								
28	火	五目そぼろ丼 生揚げのみそ汁 わかめとツナのあえもの	鶏肉 炒り卵 生揚げ とくちみそ ツナ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	干しいたけ 枝豆 しょうが なめこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 しらたき さつまいも 砂糖	油	681 29.9 2.4	
29	水	麦ごはん 鶏肉のオイスターソース炒め 中華風コーンスープ	鶏肉 11	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	エリンギ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーンクリーム缶	片栗粉 砂糖 油		674 24.7 2.0	837 29.6 2.5
30	木	カレーうどん しらすあえ 白ごはん 味付けのり	豚肉 油揚げ かまぼこ しらす干し 味付けのり	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	うどん 砂糖 米		651 24.3 2.7	834 29.8 3.3
31	金	麦ごはん サバのみそ煮 たぬき汁 しそひじきあえ		牛乳			米 麦		599 21.1 1.7	752 25.5 2.4