5月　給食こんだて予定表

令和７年度　胎内市学校給食センター
ＴＥＬ　０２５４（４３）５４６１

献立表の見方

献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。

分量は、小学校中学年の量を「ｇ単位」で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になっています。
使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。

【栄養の基準】
エネルギー　小 650kcal　中 830kcal
塩分　小 2.0g未満　中 2.5g未満

小 エネルギー／塩分　中 エネルギー／塩分

行事食・学校の予定など

月	火	水	木	金
			1 ごはん　牛乳 さばのカレーやき ●かぶのうめこんぶあえ こうやどうふのたまごとじに	**2** たけのこごはん　牛乳 ほしがたハンバーグ ●たくあんあえ さつまじる　かしわもち
			◎さばのカレー焼き さばカレー味付き 40 ◎かぶの梅昆布あえ かぶ 18 キャベツ 25 こまつな 10 ごま油 0.5 塩昆布 1 梅干しペースト 1.3 白いりごま 1.5 ◎高野豆腐の卵とじ煮 鶏ひき肉 12 にんじん 10 たまねぎ 30 つきこんにゃく 15 じゃがいも 20 高野豆腐 6 和風だしの素 0.8 さとう 1 しょうゆ 6 塩 0.2 かたくり粉 1 たまご 25	◎たけのこごはん ★学校給食米 63 しょうゆ 1 たけのこ水煮 12 冷油揚げ 3 にんじん 4 しょうゆ 2.4 本みりん 0.5 和風だしの素 0.1 さとう 0.4 塩 0.1 ◎星型ハンバーグ 星型ハンバーグ 40 ◎たくあんあえ たくあん漬け 12 キャベツ 22 きゅうり 12 にんじん 5 しょうゆ 0.3 かつお節 0.5 ◎さつき汁 煮干しだしパック 2.5 えのきたけ 10 じゃがいも 25 かぶ 20 ★絹ごし豆腐 25 ちらしかまぼこ 8 ★みそ 6.8 大豆ペースト 7 冷さやえんどう 3
			小 625 kcal ／ 2.1 g　中 779 kcal ／ 2.4 g	小 602 kcal ／ 2.5 g　中 754 kcal ／ 3.4 g
			黒川中1・2年なし	**端午の節句こんだて・八十八夜**
5 こどもの日	**6** 振替休日	**7** ●セルフのツナそぼろどん　牛乳 （ごはん） あおのりポテト こまつなのみそしる	**8** 米粉コッペパン　はるかなたバター だいずミートオムレツ ●ブロッコリーサラダ ミネストローネ　牛乳	**9** ごはん　牛乳 やきキャベツメンチカツ ●米粉マカロニのわふうサラダ わかたけじる
		◎ツナそぼろ 油 0.6 にんじん 10 冷おろししょうが 0.15 ひきわり大豆 10 ツナ缶詰 30 冷炒りたまご 15 冷むき枝豆 8 酒 1 さとう 1 しょうゆ 2.4 白いりごま 1.8 ◎青のりポテト チルドポテト 50 油 1.2 コンソメ 0.2 塩 0.12 こしょう 0.01 青のり粉 0.04 ◎小松菜のみそ汁 煮干しだしパック 2.5 たまねぎ 25 えのきたけ 10 油揚げ 4 大豆ペースト 7 ★絹ごし豆腐 25 もやし 10 ★みそ 6.8 小松菜 10	◎大豆ミートオムレツ 大豆ミートオムレツ 40 ◎ブロッコリーサラダ 冷ブロッコリー 18 キャベツ 20 にんじん 5 ホールコーン缶 7 酢 1.5 油 1 しょうゆ 0.5 さとう 0.5 塩 0.25 こしょう 0.02 ◎ミネストローネ オリーブ油 0.5 冷おろしにんにく 0.3 ウインナー 13 冷あさり 5 白ワイン 0.5 たまねぎ 25 セロリー 1.5 にんじん 10 じゃがいも 34 大豆水煮 15 県産がらスープ 8 トマト缶詰 25 トマトケチャップ 2.7 中濃ソース 2 コンソメ 1 しょうゆ/塩 1/0.25 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05	◎焼きキャベツメンチカツ 焼きキャベツメンチカツ 40 ◎米粉マカロニの和風サラダ こまつな 15 にんじん 8 もやし 10 ホールコーン缶 10 米粉マカロニ 5 塩 0.05 油 0.5 しょうゆ 1 酢 0.5 ノンエッグマヨネーズ 6 かつお節 0.5 ◎若竹汁 煮干しだしパック 2.5 えのきたけ 10 たまねぎ 15 じゃがいも 20 たけのこ水煮 10 厚揚げ 25 ★みそ 6.8 大豆ペースト 7 冷わかめ 7
		小 636 kcal ／ 2.0 g　中 788 kcal ／ 2.3 g	小 608 kcal ／ 2.9 g　中 763 kcal ／ 4.0 g	小 645 kcal ／ 2.0 g　中 831 kcal ／ 2.7 g
12 ぎょかいのドリア　牛乳 （カレーふうみライス・ドリアソース） ●やさいソテー アセロラとうにゅうミルクゼリー	**13** ごはん　牛乳 かつおフライ　こぶくろソース ●ピリうまづけ はるやさいのうまに	**14** ごはん　牛乳 とりにくとこうやどうふのあげがらめ ●いそあえ もやしのみそしる	**15** ごはん　牛乳 ますの米粉コーンマヨネーズやき ●ひじきあえ ごまみそしる	**16** 米粉マーボーライス （ごはん） ごぼうの米粉あげナッツがらめ いちごのむヨーグルト
◎カレー風味ライス ★学校給食米 70 カレー粉 0.2 ターメリック粉 0.05 コンソメ 0.4 ◎魚介のドリアソース 油 0.6 冷おろしにんにく 0.1 鶏肉 10 たまねぎ 80 にんじん 10 冷ぶなしめじ 10 冷あさり 8 冷いか短冊 8 白ワイン 2 こしょう 0.02 コンソメ 0.8 牛乳 30 ホワイトルウ 9 ベシャメルソース 12 こしょう 0.02 乾パセリ 0.04 ◎野菜ソテー 油 0.4 ベーコン 5 にんじん 8 ホールコーン缶 10 冷ブロッコリー 22 キャベツ 18 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 コンソメ 0.4 かんてん 0.6	◎かつおフライ 冷かつおフライ 50 揚げ油 ◎ピリうま漬け キャベツ 30 きゅうり 15 にんじん 6 塩 0.15 しょうゆ 1.2 ごま油 1 ラー油 0.04 ◎春野菜のうま煮 かつおだしパック 2.5 鶏肉 10 たけのこ水煮 12 じゃがいも 30 にんじん 10 花型こんにゃく 15 ふき水煮 8 焼きちくわ 8 さとう 1 塩 0.4 本みりん 1 しょうゆ 3.4 和風だしの素 0.3	◎鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 鶏肉 25 酒 1.5 しょうゆ 0.5 大豆水煮 10 高野豆腐 4.4 かたくり粉 5 ★米粉 2 揚げ油 長ねぎ 5 しょうゆ 3.2 さとう 1.2 本みりん 1 白入りごま 2 ◎磯あえ こまつな 15 にんじん 7 キャベツ 28 塩昆布 0.95 しょうゆ 1 きざみのり 0.5 ◎もやしのみそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきたけ 10 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 20 もやし 20 油揚げ 6 大豆ペースト 7 ★みそ 7	◎ますのコーンマヨネーズ焼き ます切身 40 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 6 クリームコーン缶 6 ★米粉 0.3 乾パセリ 0.02 ◎ひじきあえ 乾ひじき 1.5 にんじん 7 きゅうり 12 キャベツ 15 ロースハム 7 しょうゆ/さとう 2/0.5 油/酢 0.8/1.4 こしょう 0.01 ◎こまみそ汁 煮干しだしパック 2.5 にんじん 10 だいこん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 30 ★絹ごし豆腐 20 冷油揚げ 5 ★みそ 6.8 白ねりごま 3.8 白すりごま 1.9	◎米粉マーボー豆腐 油 0.6 冷おろしにんにく 0.3 冷おろししょうが 0.5 トウバンジャン 0.15 豚肉 8 鶏肉 10 ひきわり大豆 10 干し椎茸 0.7 メンマ 10 にんじん 10 たまねぎ 10 県産がらスープ 8 中華スープの素 0.8 さとう 0.6 しょうゆ 3 ★みそ 2 黒みそ 1.4 テンメンジャン 1.8 オイスターソース 3 ★絹ごし豆腐 80 ★米粉 5 長ねぎ 5 にら 5 ごま油 0.4 ◎ごぼうの米粉あげナッツがらめ ごぼう 26 薄力粉 3 ★米粉 2 青大豆水煮 10 揚げ油 アーモンド 7 白いりごま 2.3 さとう 2 しょうゆ 2 水 5
小 663 kcal ／ 2.3 g　中 812 kcal ／ 2.8 g	小 604 kcal ／ 2.2 g　中 744 kcal ／ 2.6 g	小 627 kcal ／ 2.0 g　中 779 kcal ／ 2.4 g	小 623 kcal ／ 2.0 g　中 776 kcal ／ 2.5 g	小 664 kcal ／ 2.0 g　中 826 kcal ／ 2.3 g
	乙中3年なし	**乙中3年なし**	**乙中3年なし**	
19 ごはん　牛乳 やさいいりにくしゅうまい ●チャプチェ あつあげの米粉ちゅうかに	**20** さんさい米粉めん　牛乳 さつまいもとだいずのじゃこがらめ ●ゆかりあえ	**21** ひろしまなめし　牛乳 さわらのさいきょうやき ●レモンじょうゆあえ びしゅなべ　瀬戸内レモンタルト	**22** ごはん　のりふりかけ　牛乳 あつやきたまご ●ツナマヨあえ キムチとんじる	**22** 胎内米粉チキンカレーライス　牛乳 （ごはん） ●アスパラガスサラダ いちごとみかんのゼリー
◎野菜入り肉しゅうまい 野菜入り肉しゅうまい 36 ◎チャプチェ ごま油 0.5 冷おろししょうが 0.3 トウバンジャン 0.12 鶏肉 8 にんじん 8 たまねぎ 20 緑豆春雨 5 中華スープの素 0.2 さとう 0.8 しょうゆ 2.6 こしょう 0.02 大豆もやし 5 にら 5 白いりごま 1.7 ◎厚揚げの米粉中華煮 油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.3 トウバンジャン 0.2 豚肉 15 にんじん 1.5 たまねぎ 10 メンマ 10 干し椎茸 10 ★乾きくらげ 0.45 県産がらスープ 8 厚揚げ 50 もやし 15 中華スープの素 0.6 さとう/しょうゆ 1/4.5 オイスターソース 1.8 ★米粉 3.5 チンゲンサイ 10	◎山菜かけ汁 かつおだしパック 3.5 えのきたけ 5 鶏肉 12 ごぼう 8 にんじん 12 たまねぎ 15 たけのこ水煮 7 チキンスープ 5 山菜ミックス水煮 15 わらび水煮 5 しょうゆ 9 本みりん 2 塩 0.5 油揚げ 6 長ねぎ 5 唐辛子粉 0.01 こまつな 10 ◎さつまいもと大豆のじゃこがらめ 大豆水煮 15 かたくり粉 1.5 冷さつまいも 35 揚げ油 冷揚げちりめん 3 さとう 1.5 しょうゆ 1.2 酢 0.3 水あめ 2 白いりごま 1.8 ◎ゆかりあえ たくあん漬け 8 もやし 30 きゅうり 15 ゆかり粉 0.4	◎広島菜めし ★学校給食米 70 広島菜めしの素 1.3 ◎さわらの西京焼き さわらの西京漬け 50 ◎レモンじょうゆあえ にんじん 8 キャベツ 28 きゅうり 15 瀬戸内レモン果汁 1.2 しょうゆ 2 塩 0.05 さとう 0.3 かつお節 0.3 白いりごま 1.9 ◎美酒鍋 冷おろしにんにく 0.2 にんじん 10 たまねぎ 20 はくさい 20 豚肉 20 酒 5 干し椎茸 0.5 昆布だしの素 0.4 冷油揚げ 6 ★絹ごし豆腐 20 春雨 5 にら 5 長ねぎ 5 しょうゆ 1 塩こうじ 6 こしょう 0.02	◎厚焼きたまご 厚焼きたまご 50 ◎ツナマヨあえ 冷ブロッコリー 18 大豆水煮 12 にんじん 7 もやし 8 ツナ缶詰 8 ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ 1 酢 0.4 白いりごま 1.4 ◎キムチ豚汁 煮干しだしパック 2.5 ごぼう 6 にんじん 8 冷ぶなしめじ 8 だいこん 15 豚肉 15 じゃがいも 25 はくさいキムチ 10 ★絹ごし豆腐 20 大豆ペースト 7 ★みそ 6 長ねぎ 5	◎胎内米粉チキンカレー 油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 鶏肉 25 赤ワイン 2.5 たまねぎ 65 にんじん 15 じゃがいも 40 大豆ペースト 5 アップルソース 1.5 中濃ソース 2 ★米粉カレールウ 13 カレールウ 5 ◎アスパラガスサラダ キャベツ 30 アスパラガス 10 ホールコーン缶 12 油 0.8 りんご酢 1.6 さとう 0.5 しょうゆ 0.8 塩 0.18 こしょう 0.01 カレールウの中にいくつか ハート型、花型に型抜きした にんじんが入っているよ！
小 657 kcal ／ 2.2 g　中 844 kcal ／ 2.6 g	小 737 kcal ／ 2.7 g　中 863 kcal ／ 3.2 g	小 626 kcal ／ 2.1 g　中 780 kcal ／ 2.7 g	小 603 kcal ／ 2.3 g　中 863 kcal ／ 2.8 g	小 629 kcal ／ 2.0 g　中 769 kcal ／ 2.2 g
きのと小・築地小 なし		**食育の日こんだて「広島県」**		**中条中1年なし**
25 ごはん　牛乳 米粉のあげだしどうふ ●ひじきとあさりのてっこつにかきたまじる	**26** ごはん　牛乳 あつあげのオイスターソースいため ●ナムル 米粉ワンタンみそスープ	**27** わかめごはん　牛乳 あじのなんばんづけ ●アーモンドおひたし カレーにくじゃが	**28** 米粉コッペパン　チリコンカン ●なつみかんサラダ かぶの米粉クリームスープ 牛乳　コーヒー牛乳のもと	**29** ごはん　牛乳 阿賀北ポークの米粉うまだれやき ●じゃことチーズのカルシウムサラダ わかめのみそしる
◎米粉の揚げ出し豆腐 ★絹ごし豆腐 60 ★米粉 3 かたくり粉 3 揚げ油 白すりごま 1.2 白いりごま 1.2 さとう 1.2 しょうゆ 2.5 本みりん 1 清酒 1 かたくり粉 0.4 水 7 ◎ひじきとあさりの鉄骨煮 油 0.4 冷おろししょうが 0.3 豚肉 10 にんじん 8 乾ひじき 1.8 冷あさり 10 揚げちりめん 2.5 さとう 1 しょうゆ 2 冷さやいんげん 4 ◎かきたま汁 煮干しだし 2.5 たまねぎ 20 じゃがいも 30 えのきたけ 8 大豆ペースト 8 ★みそ 6.8 たまご 15 こまつな 8	◎厚揚げのオイスターソース炒め 油 0.6 冷おろししょうが 0.2 トウバンジャン 0.15 鶏肉 15 たまねぎ 10 冷ぶなしめじ 7 にんじん 8 あつあげ 40 しょうゆ 2 本みりん 0.5 さとう 0.3 オイスターソース 2 かんてん 0.5 ◎ナムル もやし 45 こまつな 15 塩昆布 0.95 ごま油 1.2 塩 0.15 白いりごま 1.8 ◎米粉ワンタンのみそスープ チキンスープ 8 にんじん 10 メンマ 10 豚肉 10 米粉ワンタン 15 中華スープの素 0.8 ★みそ 5.5 こしょう 0.02 キャベツ 20 長ねぎ 5	◎わかめごはん ★学校給食米 70 わかめごはんの素 1.3 ◎あじのなんばんづけ あじでん粉付き 25 揚げ油 長ねぎ 3.5 しょうが 0.2 さとう 1.8 酢 1.8 しょうゆ 2 ごま油 0.2 水 2.5 ◎アーモンドおひたし こまつな 12 にんじん 6 もやし 40 しょうゆ 2.3 さとう 0.2 アーモンド 5 ◎カレー肉じゃが 油 0.8 しょうが 0.15 豚肉 15 にんじん 12 たまねぎ 25 じゃがいも 50 厚揚げ 20 しらたき 15 カレー粉 0.2 和風だしの素 0.5 さとう 1 本みりん 1.5 しょうゆ 6 塩 0.15	◎チリコンカン 油 0.5 冷おろしにんにく 0.2 豚肉 20 赤ワイン 2 たまねぎ 25 大豆ミート 4 マッシュルーム水煮 8 大豆水煮 15 トマト缶詰 6 トマトケチャップ 6 コンソメ 0.2 チリパウダー 0.01 クッキングソース 1.5 中濃ソース 1 ◎夏みかんサラダ キャベツ 27 きゅうり 10 夏みかん缶詰 15 りんご酢 1 油 1 さとう 0.6 塩 0.2 ◎かぶの米粉クリームスープ バター 1 ベーコン 8 たまねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 20 冷ぶなしめじ 10 コンソメ 1 チキンスープ 8 塩/こしょう 0.45/0.02 牛乳/★米粉 30/4 かぶ 25 乾パセリ 0.03	◎阿賀北ポークの米粉うまだれ焼き 阿賀北ポーク 50 ★米粉 4 冷おろしにんにく 0.15 冷おろししょうが 0.25 さとう 1.8 しょうゆ 2.7 酒 1 トウバンジャン 0.05 アップルソース 7 水 4.5 ◎じゃことチーズのカルシウムサラダ キャベツ 24 こまつな 18 にんじん 6 揚げちりめん 2.5 ダイスチーズ 4 ごま油 0.8 しょうゆ 1 白いりごま 1.7 ◎わかめのみそ汁 煮干しだしパック 2.5 たまねぎ 12 冷ぶなしめじ 8 じゃがいも 25 ★絹ごし豆腐 25 油揚げ 6 酒 0.8 ★みそ 6.8 大豆ペースト 7 冷わかめ 10
小 640 kcal ／ 2.1 g　中 809 kcal ／ 2.4 g	小 602 kcal ／ 2.2 g　中 743 kcal ／ 2.8 g	小 619 kcal ／ 2.4 g　中 805 kcal ／ 3.1 g	小 640 kcal ／ 3.1 g　中 788 kcal ／ 3.7 g	小 640 kcal ／ 2.0 g　中 794 kcal ／ 2.6 g
中条小・胎内小・黒川小 なし				

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。　※●印のついた食缶を使用するものには、料理名に●をつけてあります。