

# 令和5年 5がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター ☎581-0250

**あか** ち にく 血や肉となる  
**みどり** からだ ちようし ととの 体の調子を整える  
**き** ねつ ちから もと 熱や力の元になる



めあて 正しい食事のマナーをみにつけよう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 ひじきサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいり コッペパン たまごスープ	2 わかめあえ カツオフライ ごまみそかけ かしわもち ごはん たけのこみそしる	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 憲法記念図	4 みどりの日 紫陽花	5 こどもの日 こどもの日
赤	牛乳、ウインナー、たまご、ひじき、とりこ	牛乳、かつお、みそ、とうふ、わかめ			
緑	いんげん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ	しょうが、たけのこ、にんじん、きぬさや、キャベツ、もやし			
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ、たまごぬきマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かしわもち			
小	Kcal 624 P 26.1 F 26.9 Ca 312 塩分 2.8	Kcal 696 P 29.3 F 15.8 Ca 307 塩分 2	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 811 P 32.9 F 32.4 Ca 342 塩分 3.9	Kcal 808 P 33.7 F 17.5 Ca 321 塩分 2.6	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
休食校					
こんだて	8 フロccoliーサラダ チキンナゲット (幼小2・中3) くろばん ハヤシシチュー	9 ごぼうサラダ さけフライ わかめ ごはん たまねぎのみそしる	10 あさづけ やきメンチカツ ソフトめん さんさいうどん かけしる	11 もやしとひきにく いため とりのてりやき ごはん あさりのみそしる	12 パンパンジーサラダ しゅうまい (小2・中3) ごはん まーぼー とうふ
赤	牛乳、チキンナゲット、ぶたにく、チーズ、なまクリーム	牛乳、わかめ、さけフライ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ハム	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、メンチカツ	牛乳、とりこ、あさり、とうふ、みそ、ぶたにく	牛乳、しゅうまい、ぶたにく、とうふ、みそ、とりこ
緑	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、フロccoliー、キャベツ、コーン	たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、キャベツ	さんさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、だいこん、きゅうり	だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しょうが	にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、しょうが、きゅうり、キャベツ
黄	こむぎこ、さとう、くろさとう、じゃがいも、バター、ハヤシルウ	あぶら、ごま、たまごぬきマヨネーズ	ソフトめん	こめ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、ドレッシング
小	Kcal 672 P 26 F 23.2 Ca 341 塩分 2.9	Kcal 696 P 22.9 F 26.2 Ca 321 塩分 1.9	Kcal 731 P 30.5 F 23.3 Ca 491 塩分 2.6	Kcal 633 P 30.5 F 19.6 Ca 316 塩分 2.3	Kcal 645 P 26.8 F 19.4 Ca 476 塩分 2.1
中	Kcal 901 P 33.7 F 28.4 Ca 386 塩分 4.1	Kcal 802 P 25.3 F 28.8 Ca 338 塩分 2.3	Kcal 964 P 39.4 F 28.6 Ca 585 塩分 3.2	Kcal 749 P 35.5 F 22.1 Ca 329 塩分 2.8	Kcal 790 P 32.1 F 22.9 Ca 530 塩分 2.6
休食校			幼稚園	中学1・2年	幼稚園
こんだて	15 はなやさいサラダ チリコンカン きれめいり コッペパン アルファベット スープ	16 ぜんまいいため いかのみそやき ごはん もやしのみそしる	17 かんてんサラダ てづくり ミートローフ ななこく ごはん キャベツの スープ	18 おこのみやきふう キャベツサラダ がんす もぶりめし ひろしまっ 汁	19 チンジャオロース やきはるまき ごはん ちゅうか スープ
赤	牛乳、とりこ、ぶたにく、だいず	牛乳、いか、みそ、ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご、なまクリーム、ハート、かんてん	牛乳、とりこ、あぶらあげ、とうふ、みそ、かつおぶし、あおのり	牛乳、とうふ、ぶたにく
緑	たまねぎ、にんじん、コーン、まめ、にんにく、フロccoliー、カリフラワー、キャベツ	もやし、こまつな、えのき、ぜんまい、にんじん、こんにやく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、だいこん	たけのこ、にんじん、椎茸、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし	ねぎ、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、しょうが、にんにく、ピーマン、たけのこ、もやし
黄	こむぎこ、さとう、マカロニ、あぶら、ドレッシング	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	こめ、しちこく、パンこ	さとう、あぶら、たまごぬきマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ
小	Kcal 607 P 29.7 F 21.5 Ca 317 塩分 2.7	Kcal 603 P 27.1 F 14.1 Ca 295 塩分 2.2	Kcal 659 P 23.6 F 23.4 Ca 305 塩分 1.7	Kcal 610 P 22.2 F 20.5 Ca 435 塩分 1.9	Kcal 640 P 20.4 F 23 Ca 278 塩分 2.1
中	Kcal 789 P 37.3 F 25.3 Ca 348 塩分 3.3	Kcal 603 P 27.1 F 14.1 Ca 295 塩分 2.2	Kcal 659 P 23.6 F 23.4 Ca 305 塩分 1.7	Kcal 703 P 25.0 F 23.2 Ca 476 塩分 2.4	Kcal 736 P 23.1 F 24.2 Ca 287 塩分 2.5
休食校		中学校	幼稚園 中学校		幼稚園
こんだて	22 ポテトサラダ オムレツ きれめいり コッペパン えびいり ワンタン スープ	23 こんにやくサラダ おろしハンバーグ ごはん しんじやがの みそしる	24 こまつなとツナの サラダ からあげカレーあじ (小2・中3) ちゅうか めん しおラーメン かけしる	25 ちくわのあえもの あじのレモンしょう ゆづけ ごはん のっぺいじる	26 からしあえ なっとう むぎごはん おやくに
赤	牛乳、オムレツ、ハム、えび、なると	牛乳、ハンバーグ、あぶらあげ、みそ、かいそう	牛乳、ぶたにく、わかめ、とりこ、ツナ	牛乳、あじ、とうふ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、なっとう、とりこ、たまご、ちくわ
緑	きゅうり、コーン、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、ねぎ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、こんにやく	キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、こまつな	たまねぎ、レモン、だいこん、しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし	にんじん、たまねぎ、みつば、しいたけ、こまつな、もやし、キャベツ
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、たまごぬきマヨネーズ、ワンタン	こめ、じゃがいも	ソフトめん、かたくりこ、ドレッシング	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さいとも	こめ、さとう、むぎ
小	Kcal 618 P 24.2 F 23.3 Ca 380 塩分 2.6	Kcal 615 P 24.3 F 18.3 Ca 324 塩分 2.3	Kcal 694 P 33.6 F 23.8 Ca 318 塩分 2.6	Kcal 604 P 24.5 F 17.1 Ca 336 塩分 2.2	Kcal 653 P 29.2 F 18.6 Ca 339 塩分 2.1
中	Kcal 804 P 30.5 F 27.9 Ca 424 塩分 3.3	Kcal 728 P 28 F 20.4 Ca 340 塩分 2.6	Kcal 920 P 44.1 F 29.3 Ca 339 塩分 3.1	Kcal 710 P 28.2 F 19.1 Ca 357 塩分 2.6	Kcal 777 P 34.4 F 21.2 Ca 364 塩分 2.5
休食校	小学校	半田小	幼稚園		幼稚園
こんだて	29 コールスローサラダ しろみざかなフライ タルタルソース きれめいり まるパン コンソメ スープ	30 かいそうサラダ オレンジ むぎごはん ポークカレー	31 くらげのあえもの いわしうめに ごはん とんじる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2日(火) 子どもの日献立でかしわもちがつきます。</li> <li>・18日(木) 広島サミット開催に向けて広島県献立です。</li> </ul>	
赤	牛乳、ホキ、とりこ	牛乳、とりこ、だいず、かいそう	牛乳、いわし、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ、くらげ		
緑	ピーマン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、コーン、オレンジ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、もやし、うめ		
黄	タルタルソース、あぶら、さとう、こむぎこ	こめ、むぎ、じゃがいも、ドレッシング、カレーウ	こめ、じゃがいも、ごま、さとう		
小	Kcal 606 P 22.2 F 27.4 Ca 289 塩分 2.3	Kcal 637 P 20.7 F 16.6 Ca 288 塩分 1.7	Kcal 601 P 24.7 F 11.2 Ca 385 塩分 2.3		
中	Kcal 805 P 29.3 F 32.7 Ca 314 塩分 3.2	Kcal 751 P 23.7 F 18.5 Ca 299 塩分 2.1	Kcal 700 P 28.8 F 12 Ca 420 塩分 2.8		
休食校			幼稚園		



略	5月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	643(650)	792(830)
P	たんぱく質(g)	26.1(21~32)	31.4(27~40)
-	炭水化物(g)	86	108.7
F	脂質(g)	20.5(14~21)	24.2(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	341	378
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.8(2.5)

給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

