

令和7年度



5月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						栄養価(210kcal)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー たんぱく質 脂 質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	エネルギー たんぱく質 脂 質
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
1 (木)		ごはん	ふくらぎの竜田揚げ 磯和え 豆腐と野菜のうま煮	ごはん でん粉 砂糖	油	ふくらぎ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	生姜 もやし 玉ねぎ 白菜	565 26.8 38.5	652 28.9 35.1	765 33.5 33.3
2 (金)		ごはん	こどもの日献立 鯉のぼりハンバーグ でん粉 じゃが芋 若竹汁 かしわもち	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 かしわもち		鯉のぼりハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	筍 えのきだけ	502 19.0 22.9	575 20.6 20.3	651 22.2 18.2
5 (月)			こ ど も の 日									
6 (火)			み ど り の 日 振 替 休 日									
7 (水)		ごはん	焼肉 ゆでブロッコリー みそ汁 味付け小魚	ごはん 砂糖	油	豚肉 高野豆腐	牛乳 味付け小魚	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 大根 えのきだけ ねぎ	458 24.3 31.8	541 26.8 28.4	627 29.2 26.1
8 (木)		ごはん	ホキの磯辺揚げ しょうがひたし 大和煮	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	ホキ 豚肉	牛乳 青のり	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 大根 干しいたけ	502 23.5 30.8	598 27.1 27.7	688 28.9 25.8
9 (金)		ごはん	いわしの生姜味 あわせ和え 豆腐の錦とし	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま	いわしの生姜煮 木綿豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	482 24.9 31.6	592 30.1 28.7	678 32.4 26.3
12 (月)		コッペ パン	スパニッシュオムレツ コーンサラダ クリームスープ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	スパニッシュオムレツ ウインナー	牛乳 生クリーム	人参	白菜 きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ	502 18.6 39.6	578 21.1 38.6	679 24.2 35.7
13 (火)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え すきやき	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく 麩	油 ごま	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ	530 21.4 37.5	633 24.7 34.4	729 27.1 32.0
14 (水)		菜めし	鶏肉の照り焼き そえ野菜 大豆の磯煮	菜めし こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	照焼きチキン 豚肉 うす揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん	キャベツ	477 22.0 32.5	577 25.2 29.3	658 27.2 26.7
15 (木)		ごはん	肉シューマイ 香味和え ホイコーロー	ごはん 砂糖	ごま油 油	肉シューマイ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	452 20.8 31.7	568 24.9 28.5	650 27.0 26.0
16 (金)		ごはん	あじのから揚げ きざみ和え 和風ボトフ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	鯉 肉団子	牛乳	人参	キャベツ きゅうり セロリー 大根 玉ねぎ	489 21.9 30.9	585 25.5 28.2	671 27.1 25.8
19 (月)			運 動 会 振 替 休 業 日									
20 (火)		ごはん	えびパオツ 華風和え 酢豚	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 油	えび包子 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり 生姜 筍 玉ねぎ 干しいたけ	558 18.5 34.0	704 22.5 31.1	793 24.2 29.3
21 (水)		ごはん	にしんの照り煮 野菜ソテー 厚揚げの中華煮込み	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	にしんの照り煮 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 もやし	514 24.7 37.8	620 28.8 34.7	706 30.9 32.1
22 (木)		ごはん	たベキリンハヤシ 卵ロール フルーツミックス	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	ベーコン 卵ロール	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご みかん バナナ パインアップル	551 18.6 29.2	658 21.4 26.7	746 23.0 24.6
23 (金)		ごはん	きびなごのさくさく揚げ こまひたし 白玉汁	ごはん 白玉団子	油 ごま	豆腐	牛乳 きびなごのさくさく揚げ	小松菜 人参	キャベツ えのきだけ ねぎ	491 19.6 29.5	590 22.6 26.8	673 24.6 24.5
26 (月)		コッペ パン	鶏肉とレバーのカレー風味 イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	鶏肉 豚レバー	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	生姜 キャベツ 玉ねぎ	536 23.3 36.6	605 25.9 35.7	717 29.5 33.5
27 (火)		ごはん	干草焼き なます かやくうどん のり佃煮	ごはん 砂糖 うどん		干草焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳 のり佃煮	人参	大根 干しいたけ ねぎ	525 21.3 25.4	627 24.2 23.1	713 26.1 21.1
28 (水)		ごはん	ふくらぎのえごまだれ いり大豆和え 豚汁	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	ふくらぎ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳	えごまの葉 人参	生姜 キャベツ もやし 大根	552 26.1 37.3	665 30.3 34.5	750 32.4 31.9
29 (木)		ごはん	焼ききょうざ 小松菜とひじきのナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	きょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	451 17.5 30.1	566 20.4 27.0	646 22.4 24.9
30 (金)		ごはん	きとぎとランチ さばの銀紙焼き おひたし 呉汁 バナナ	ごはん		さばの銀紙焼き 木綿豆腐 大豆	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 大根 ねぎ バナナ	530 25.4 28.7	606 27.2 25.5	683 28.9 23.5

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。