



5月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名								栄 績 (えいじゆ)				
				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のとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)		カロテンが多い	その他ビタミン が多い	小1	小3	小5		
1 (木)		ごはん	ふくらぎの竜田揚げ 機和え 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 鶏のぼりハンバーグ ごふきいも 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		鶏のぼりハンバーグ	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 豆腐の鰯じ	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 ワインナー	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 さきやき	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく 麸	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 えぞ野菜 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	肉シユーマイ 香味和え ホイコーロー	ごはん 砂糖	ごま油 油	肉シユーマイ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 篤	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	鰻 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 篤 玉ねぎ 干ししいたけ	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	たべクリンハヤシ 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 バインアップル	551 18.6 29.2	658 21.4 26.7	746 23.0 24.6				
23 (金)		ごはん	きびなこのさくさく揚げ ごまひたし 白玉汁	ごはん 白玉団子	油 ごま	豆腐	牛乳 きびなこのさくさく揚げ	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 かぼちゃボタージュ	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 脱レバー	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	千草焼き なます かやくうどん のり佃煮	ごはん 砂糖 うどん		千草焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳 のり佃煮	人参	大根 干ししいたけ 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 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	焼きぎょううざ 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	ぎょううざ 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	きときとランチ さばの銀紙焼き おひたし 吳汁 バナナ	ごはん				牛乳	チンゲンサイ 人参 バナナ	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。