

# 5月 献立表

令和7年度



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養 率 (kcal) エネルギー たんぱく質 g 脂質 g 糖質 %
				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	その他のビタミン が多い		
1 (木)		ごはん	こどもの日献立 鰯のぼりハンバーグ ごはん 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	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他ビタミン が多い	中
2 (金)		ごはん	小魚入りフライピーンズ よごし 南蛮煮	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	大豆 鶏肉	牛乳 かえり煮干し	チンゲンサイ 人参	白菜 干ししいたけ	761 31.6 20.8
5 (月)			こどもの日							
6 (火)				みどりの日振替休日						
7 (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	768 31.1 25.5
8 (木)		ごはん	肉シユーマイ 香味和え ホイコロー	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 ビーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 竹	794 33.2 25.4
9 (金)		ごはん	あじのから揚げ さざみ和え 和風豆腐	ごはん でん粉 じゃが芋	油	鰯肉団子	牛乳	人参	キャベツ きゅうり セロリー 大根 玉ねぎ	782 31.2 24.7
12 (月)		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	ビーマン 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	740 34.6 24.8
13 (火)		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	804 33.6 24.5
14 (水)		ごはん	いわしの生姜味 あわせ和え 豆腐の錦とじ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま	いわしの生姜煮 木綿豆腐 魚	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	778 36.1 25.1
15 (木)		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	815 28.5 34.6
16 (金)		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 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	837 30.2 31.0
19 (月)		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	827 36.2 31.3
20 (火)		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	872 26.5 23.6
21 (水)		ごはん	きびなごのさくさく揚げ こまびたし 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	813 29.7 23.5
22 (木)		食パン	あっさりチキン きゅうりもみ 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	食パン 砂糖 じゃが芋		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	ねぎ きゅうり セロリー 玉ねぎ キャベツ	771 37.3 29.6
23 (金)		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	えびパオツ 豚肉	牛乳	人参 ビーマン	大根 きゅうり 生姜 筍 玉ねぎ 干ししいたけ	906 27.2 28.3
26 (月)		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 大綿豆腐	牛乳	えごまの葉 人参	生姜 キャベツ もやし 大根	882 37.5 30.7
27 (火)		ごはん	焼きぎょうざ 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	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干ししいたけ 白菜 ねぎ	782 25.6 25.0
28 (水)		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		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	792 33.1 22.4
29 (木)		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 腊腸	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	856 34.7 32.2
30 (金)		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 うどん 握げ	牛乳 のり佃煮	人参	大根 干ししいたけ ねぎ	835 30.1 19.8

※ 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。