

令和7年

5月の予定献立表



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=1食分 -	P=卵白ク質	F=脂質
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校		830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	5月の給食目標 ★食事の衛生に気をつけよう! ★食べ物の働きを知ろう!		☆天気・船便・学校行事・その他材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。	1(木) サイダーポンチ やきにくどん むぎごはん わかめのみそしる 豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ、かつお節、牛乳、豚肉 砂糖、むぎ、こめ、油、ゼリー、サイダー 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、小松菜、にんにく、生姜、パイン、みかん	2(金) えんそく 遠足
あ か き み ど り	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こ ん だ て	子どもの日	ふりかえ きょうじつ 振替休日	だいがくいも ちゅうかおこわ コンスープ 豆腐、かつお節、牛乳、鶏肉、三枚肉 でん粉、ごま油、黒いごま、こめ、油、もち米、さつまいも、砂糖、水あめ 人参、きくらげ、チンゲン菜、コーン、あお豆、しいたけ	キムチーズにくじゃが むぎごはん ラビオリスープ 豚肉、かつお節、牛乳、鶏肉、チーズ、大豆 じゃがいも、砂糖、むぎ、こめ、油、ラビオリ(小麦粉) 糸こんにゃく、キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜、キムチ、小松菜、しいたけ	パインかん もずくどん げんまいごはん とうがんのすましじる 豆腐、もずく、かつお節、牛乳、鶏ひき肉 砂糖、玄米、こめ、油 玉ねぎ、冬瓜、人参、ピーマン、生姜、小松菜、コーン、しいたけ、パイン
あ か き み ど り	12(月)	13(火)	14(水) スペイン料理	15(木)	16(金)
こ ん だ て	りんご れんこんきんぴら ごこくごはん とりだんごじる 鶏団子、チキアギ、かつお節、牛乳、油あげ、三枚肉	オレンジ トマトミートオムレツ ジェノベーゼパスタ オニオンスープ 鶏肉、チーズ、かつお節、卵、牛乳	カタラーナ さかなのエスカベッシュ バエリア ソパ・デ・アッホ 鶏肉、卵、生クリーム、かつお節、★えび、あさり、牛乳、赤魚	こくとうアガラサー しまにんじんしりしり クープジュシー シカムドゥチ カステラかまぼこ、豚肉、かつお節、卵、牛乳、ツナ、昆布	なすミートグラタン ガーリックライス やさいスープ 豚ひき肉、生クリーム、かつお節、牛乳、チーズ じゃがいも、バター、むぎ、こめ、油、マカロニ(小麦粉)
あ か き み ど り	ごま油、砂糖、春雨、白ごま、五穀米、こめ、油 人参、りんご、えのき、ごぼう、チンゲン菜、絹さや、しいたけ、こんにゃく、れんこん	じゃがいも、バター、バジルソース、スパゲティ(小麦粉)、でん粉 キャベツ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、オレンジ、にんにく、パセリ、アスパラ、ブロッコリー、バジル、トマト	でん粉、オリーブ油、砂糖、油、バター、こめ 玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、にんにく、パセリ、マッシュルーム	小麦粉、むぎ、こめ、油、黒糖 玉ねぎ、冬瓜、人参、生姜、小松菜、しいたけ、こんにゃく	じゃがいも、バター、むぎ、こめ、油、マカロニ(小麦粉) キャベツ、玉ねぎ、なす、人参、トマト、パセリ、ブロッコリー、コーン、にんにく
こ ん だ て	19(月) 残量調査	20(火) 残量調査	21(水) 残量調査	22(木) 残量調査	23(金) 残量調査
こ ん だ て	オレンジ ぶたにくのしょうがいため げんまいごはん かきたまじる 豚肉、かつお節、卵、牛乳、ちくわ、鶏肉	チキンのトマトに パン クラムチャウダー 鶏肉、生クリーム、ミックスベジタブル、あさり、牛乳、脱脂粉乳	タンナーファクルー せんざりイリチー もちきびごはん うちなみそしる 豆腐、チキアギ、豚肉、卵、赤みそ、白みそ、かつお節、牛乳、昆布	はるさめサラダ むぎごはん はっばうさい 豚肉、ロースハム、わかめ、厚揚げ、牛乳	さばのてりやき げんまいごはん いりどうふ 豆腐、ひじき、かつお節、牛乳、鶏ひき肉、さば
あ か き み ど り	でん粉、砂糖、玄米、こめ、油 キャベツ、玉ねぎ、人参、オレンジ、きくらげ、にんにく、小松菜、しいたけ、生姜	小麦粉、砂糖、バター、油、さつまいも セロリ、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、小松菜、ブロッコリー	はちみつ、砂糖、小麦粉、もちきび、こめ、油、黒糖 玉ねぎ、人参、たけのこ、切干大根、小松菜	でん粉、ごま油、砂糖、むぎ、こめ、油、はるさめ きゅうり、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、生姜、にんにく、たけのこ、チンゲン菜、絹さや、コーン、ヤングコーン	砂糖、玄米、こめ、油 玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、あお豆、しいたけ、生姜
こ ん だ て	26(月) パースデーランチ	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こ ん だ て	とりにくのマヨカレーやき しそひじきごはん けんちんじる 豆腐、ひじき、かつお節、牛乳、鶏肉、油あげ、ちりめん	りんご あつあげのみそいため ごこくごはん もずくスープ もずく、豚ひき肉、鶏肉、赤みそ、かつお節、厚揚げ、牛乳	さつまパテ きびなごのからあげ やきうどん マリネサラダ かつお節、牛乳、豚肉、油あげ、ちくわ、ツナ、きびなご	たんかんサラダ むぎごはん ハヤシライス わかめ、牛乳、脱脂粉乳、豚肉、ツナ	かいじんさい 海神祭
あ か き み ど り	ゆかり、マヨネーズ、砂糖、白ごま、むぎ、里芋、こめ 大根、人参、小松菜、こんにゃく、にんにく	砂糖、白ごま、五穀米、こめ、油 キャベツ、人参、葉ねぎ、りんご、えのき、生姜、チンゲン菜、しいたけ	でん粉、砂糖、油、うどん(小麦粉)、さつまいも、水あめ キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、チンゲン菜、コーン	じゃがいも、むぎ、こめ、油 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、グリーンピース、あお豆、マッシュルーム	