

令和7年



5月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献 立 名		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 量			
			体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	おやこどん ギョウにゅう きゃべつのみそしる まっちゃんケーキ		こめ さとう あぶら こむぎこ	とりこく かまぼこ たまご ぎョウにゅう みそ とうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	665	14.1	29.8	2.1
2 金	ちゅうがおこわ ギョウにゅう かんとんスープ きりぼしだいこんのサラダ		こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ギョウにゅう とうふ かまぼこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース はくさい ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	561	15.7	28.1	2.6
7 水	ごはん ギョウにゅう のりのつくだに にくじゃが きゃべつのあっさりあえ		こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎョウにゅう のり ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	576	15.3	22.2	2.1
8 木	パエリア ギョウにゅう コシード レモンドレッシングサラダ		こめ あぶら じゃがいも さとう	とりこく いか えび ギョウにゅう ぶたにく ウィンナー ひよこまめ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン パセリ キャベツ こまつな きゅうり レモン	556	17.1	25.4	2.7
9 金	きなごあげパン ギョウにゅう にくだんごスープ コーンサラダ		ミルクパン あぶら かたくりこ はるさめ さとう	きなこ ギョウにゅう とりひきにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーン	590	14.7	42.7	2.4
12 月	ごはん ギョウにゅう むしどりのパンパンソース とうふとニラのスープ くまわかめのサラダ		こめ さとう ごまあぶら しろすりごま	ぎョウにゅう とりこく とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんじん えのきたけ にら もやし	567	16.7	33.8	2.3
13 火	こうやどうふのそぼろごはん ギョウにゅう こまいのからあげ キャベツとなまあげのみそしる		こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	とりひきにく こうやどうふ ギョウにゅう こまい あつあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ こまつな	610	20.4	30.2	2.2
14 水	やきにくガーリックライス ギョウにゅう ピーフンスープ おかひじきのナムル		こめ あぶら バター さとう ピーフン ごまあぶら	ぶたにく ギョウにゅう とりこく	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ほししいたけ キャベツ こまつな もやし おかひじき えのきたけ	558	14.6	27.6	2.5
15 木	ごはん ギョウにゅう あじのからしふうみフライ じゃがいものみそしる キャベツのかおりあえ		こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎョウにゅう あじ あおのり みそ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	591	18.4	25.7	2.1
16 金	あんかけやきそば ギョウにゅう フルーツポンチ		ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく いか えび ぎョウにゅう かんてん	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかんかん りんごかん パイナップルかん	558	16.1	27.3	1.9
19 月	チキンライス ギョウにゅう ほうれんそうのオムレツ しろういげんまめとやさいのスープ		こめ あぶら さとう じゃがいも	とりこく ギョウにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリンピース ほうれんそう にんにく こまつな	604	17.1	30.0	2.3
20 火	ごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき ぼっかけじる いそかあえ		こめ さとう こんにゃく	ぎョウにゅう さわら みそ あぶらあげ かまぼこ のり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな コーン	553	19.2	25.6	2.7
21 水	ドライカレー ギョウにゅう かいそうサラダ くだもの (サンフルーツ)		こめ あぶら さとう	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう かんてん わかめ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん きゅうり コーン サンフルーツ	588	16.4	27.4	1.8
22 木	ごはん ギョウにゅう いかにのさくらあげ ちゅうかたまごスープ やさいのやくみあえ		こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎョウにゅう いか たまご とうふ	しょうが にら ねぎ こまつな もやし にんじん にんにく	577	16.7	31.4	1.4
23 金	ガーリックフランス ギョウにゅう ポリシチ バジルドレッシングサラダ		ソフトフランスパン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	ぎョウにゅう ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん トマトピューレ きゅうり	559	17.2	44.4	2.6
26 月	ピースごはん ギョウにゅう さばのごまみそやき すましじる こまつなのおひたし		こめ さとう しろすりごま	たきこみわかめのもと ギョウにゅう さば みそ とうふ わかめ	グリンピース しょうが だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ	565	19.3	30.9	2.5
27 火	ごはん ギョウにゅう いせんだうふ きりぼしナムル		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎョウにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし こまつな	557	16.2	25.9	1.9
28 水	わふうきのこスパゲティ ギョウにゅう ごまドレッシング くだもの(メロン)		スパゲティ オリーブオイル あぶら しろねりごま さとう	とりこく ギョウにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり メロン	553	15.9	31.4	1.9
29 木	さんしょくどん ギョウにゅう よしのじる		こめ あぶら さとう こんにゃく かたくりこ	たまご ぶたひきにく ギョウにゅう とりこく わかめ	しょうが こまつな にんじん だいこん ねぎ	574	18.3	32.8	2.2
30 金	とりこくとしんごぼうのごはん ギョウにゅう さつまいもとだいずのあげに やさいのみそしる		こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ	とりこく あぶらあげ ギョウにゅう だいず ちりめんじゃこ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	575	14.4	28.3	2.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	577	16.7	30.0	2.2	315	84	2.0	200	0.24	0.38	12	5.0