

5月

こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	木	○	きびごはん ごまと豆腐のふりかけ きびなごの抹茶天ぷら にんじん あます 人参の甘酢あえ とんじゃが汁	★牛乳 ★かつお節 高野豆腐 ★きびなご 豚肉 みそ	米 きび 白ごま 砂糖 小麦粉 揚げ油 白すりごま 米油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん 赤ピーマン 小松菜 きゅうり 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	609	18.0	26.3	2.1	
				八十八夜献立 骨貯金献立							
2	金	○	しょうゆラーメン コーンポテト	豚肉 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	541	17.3	32.3	2.6	
7	水	○	むぎごはん 鮭のしょうゆ焼き もやしと小松菜のしょうが炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ★鮭 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 米油 じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	554	22.2	26.3	2.7	
8	木	○	ぶたキムチ丼 春雨入りスープ 夏みかん	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 春雨	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ もやし にら にんじん キャベツ ほうれん草 夏みかん	616	15.3	31.0	2.0	
9	金	○	ピースコーンピラフ マカロニと野菜のソテー ソーセージのスープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン レンズ豆 ウィンナー	米 大麦 米油 マカロニ じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン にんにく グリンピース ピーマン 黄ピーマン セロリ キャベツ 小松菜	586	14.9	29.6	2.0	
				2年生 グリンピースのさやむき							
12	月	○	ぶた 豚きのこ丼 かきたま汁	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 豆腐 ★卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ 小松菜	587	17.6	31.9	2.2	
13	火	○	ごはん かつおのかりんとあげ 野菜炒め 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★かつお みそ ベーコン 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 砂糖 米油	生姜 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	609	19.0	29.6	2.4	
				旬の魚 かつお							
14	水	○	はちみつレモントースト もやしのカレーソテー トマトシチュー	★牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	★食パン ★バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	レモン にんじん もやし ピーマン にんにく たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ トマトジュース	588	15.5	41.6	2.2	
15	木	○	きびごはん つくねやき 大根のカリポリサラダ 白菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ ひじき みそ わかめ	米 きび 片栗粉 砂糖	れんこん たまねぎ ねぎ もやし 干しいたけ 生姜 大根 コーン きゅうり にんじん セロリ 枝豆 白菜	581	16.5	28.5	2.2	
16	金	○	えびいりあんかけごはん ワンタンスープ	★えび とりひき肉 ★牛乳 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 大根 にんじん 白菜 もやし コーン	562	19.0	27.5	1.7	
19	月	○	おやこどん キャベツとえのきのみそ汁 サイダーかんてん	とり肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 大麦 砂糖 サイダー	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ もやし キャベツ みかん缶	630	17.8	29.1	2.7	
20	火	○	ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 ハリハリサラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 のり とりひき肉 ひじき 豆腐 ★卵 豚肉 みそ	米 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ もやし ほうれん草 切干大根 小松菜 キャベツ ねぎ	622	19.2	31.7	2.8	
21	水	○	ちゅうか 中華おこわ もやしの炒めナムル 厚あげ入りスープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 厚揚げ	米 麦 もち米 ごま油 米油 白ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン もやし 小松菜 白菜 えのきたけ にら ねぎ	580	17.0	34.0	1.5	
22	木	○	きびごはん 梅ひじき 新じゃがのカレー煮 カリカリ油あげのサラダ	★牛乳 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	米 きび 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ さやいんげん キャベツ	614	14.9	27.1	2.6	
23	金	○	肉と野菜のカラフル丼 ニラとビーフンのスープ 美生柑	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 米油 砂糖 ビーフン	小松菜 にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ にら いよかん	613	15.4	30.5	1.7	
26	月	○	ソフトフランスパン 白身魚のカラフルソース フレンチサラダ ポトフ	★牛乳 ★ホキ ベーコン 豚肉 レンズ豆	★ソフトフランスパン オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	にんにく 大根 ピーマン コーン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ粉	564	20.8	34.9	2.6	
27	火	○	むぎごはん チーズタッカルビ 塩ナムル たけのこと油揚げのスープ	★牛乳 とり肉 ★チーズ 油揚げ豆腐 わかめ	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 にんにく もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	596	17.9	33.5	2.5	
28	水	○	チキンカレー キャベツのじゃこ炒め メロン	とりもも ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし ★メロン	642	13.6	30.8	2.5	
				季節の果物							
29	木	○	わふう 和風ピラフ こんにゃくのおかか炒め 青菜と油揚げのみそ汁	ベーコン ★まぐろ ひじき ★牛乳 豚肉 ★かつお節 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 ★バター こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん コーン 白菜 しめじ ほうれん草 れんこん ねぎ 小松菜	584	14.2	36.7	2.5	
30	金	○	ビーンズミートソーススパゲティ キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳	スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり	597	18.7	31.8	1.9	

※給食回数20回 ※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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)													
5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	592	17.2	31.3	2.3	317	85	2.2	243	0.31	0.47	18	6.2	

