

令和7年

5月献立表

旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	ごはん 牛乳 チーズダッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ こまつな		606	15.6	29.7	2.4
2 金	中華ちまき風 牛乳 小松菜とひじきのナムル 中華風スープ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ひじき かんてん		こめ もちごめ ごまあぶら ごま かたくりこ さとう		ほししいたけ たけのこ コーン こまつな にんじん もやし にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ぶどうジュース		532	14.4	27.7	2.4
7 水	カレーピラフ 牛乳 野菜オムレツ ベジタブルスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご		こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも		たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん パセリ さやいんげん		583	16.4	30.3	2.7
8 木	ぶたどん 牛乳 かふうやさい なまあ みそしる 華風野菜 生揚げの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はちみつ ごまあぶら		しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ねぎ		626	15.9	32.8	2.8
9 金	ごはん 牛乳 白身魚と野菜の炒め煮 いなかじる 田舎汁	ぎゅうにゅう すけとうだら みそ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン だいこん ごぼう こまつな		533	16.4	25.5	2.1
12 月	チーズパン 牛乳 キャベツサラダ トマトのミートボールシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく		チーズパン さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも		キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが しめじ トマトピューレ きよみ		619	13.9	40.6	2.6
13 火	グリーンピースごはん 牛乳 つくね焼き ごもくじる 五目汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ 2年生グリーンピースのさやむき		こめ さとう ごま パンこ かたくりこ		グリーンピース れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい こまつな		555	17.6	29.2	2.5
14 水	ごはん 牛乳 白身魚のラビゴットソース そらまめ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう あかうお 1年生そらまめのさやむき		こめ こめぬかあぶら さとう		しょうが たまねぎ きゅうり トマト パセリ そらまめ にんじん キャベツ セロリー		598	27.8	25.9	2.4
15 木	いなかうどん 牛乳 チキンチキンごぼう	とりにく あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく		うどん かたくりこ あぶら さとう		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう えだまめ		645	18.0	35.3	2.3
16 金	ターメリックライス 牛乳 チンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいち まぐろ		こめ こめぬかあぶら こめこ		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな レモン		573	15.6	32.4	2.1
19 月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 かわりに わふうやさいじる 変わり煮びたし 和風野菜汁	ぎゅうにゅう さば けずりぶし あぶらあげ とりにく		こめ さとう		しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん ほししいたけ しめじ だいこん みつば		576	20.3	35.9	2.4
20 火	チキンピザトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンポターージュ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう		しょくパン こめぬかあぶら さとう こめこ		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな コーン ほうれんそう		550	16.5	41.7	2.8
21 水	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のバーベキューソース こまつな 小松菜とコーンのソテー はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム		こめ こめぬかあぶら さとう はるさめ かたくりこ		しょうが ねぎ にんにく こまつな キャベツ にんじん コーン		548	15.5	30.1	1.9
22 木	しめじごはん 牛乳 ぎょうろつけ わかめスープ	あぶらあげ ぎゅうにゅう すり身 とりにく わかめ とうふ		こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら		しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ		589	17.8	31.5	2.3
23 金	きびごはん 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き ごぼうの中華あえ いも煮汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく ぶたにく		こめ きび しろすりごま マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら さとう さといも こんにやく		にんにく はくさい キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ にんじん だいこん		590	17.5	32.5	2.7
26 月	ごはん 牛乳 さかなの豆田楽焼き きりぼしだいこん に とんじる 切干大根のうま煮 豚汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいち あぶらあげ ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ さとう ごま こめぬかあぶら こんにやく さといも		にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ だいこん		611	18.5	31.7	1.9
27 火	ごはん 牛乳 あぶらあげのチーズ入り肉詰め焼き だいこん み 肉みそしる 大根きんぴら 実だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいち とりひきにく チーズ ぶたにく とうふ わかめ みそ		こめ かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも		たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ		604	18.5	33.8	2.3
28 水	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 キャベツとツナのソテー こめこ 黒糖ケーキ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ とうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら かたくりこ くるぎとう こめこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ		577	15.7	31.2	2.2
30 金	コメッコポークカレー 牛乳 コールスローサラダ りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんごジュース		676	11.5	31.6	1.7

※ 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19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	589	17.0	32.1	2.3	329	88	2.0	206	0.25	0.43	12	5.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



＜今月の給食目標＞
しよく み
食事のマナーを身につけよう