

令和7年

5月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ねりマスバゲティ ぎゅうにゅう ごぼうサラダ まっちゃんミルクゼリー	まぐろ ぎゅうにゅう アガー コンデンスミルク なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう バター こめあぶら ごまあぶら はちみつ	だいこん キャベツ ごぼう にんじん こまつな たまねぎ	633	14.9	36.4	2.8			
2	金	はっぼうおこわ ぎゅうにゅう ながさきてんがら (いわし) はるさめスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく	こめ もちごめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら はるさめ	にんじん たけのこ ほししいたけ コーン にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ	603	14.7	31.5	2.3			
7	水	ナシゴレン ぎゅうにゅう パリパリサラダ ラクサ	とりひきにく ほしえび ぎゅうにゅう とりにく とうふ あさり たまご	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん	628	14.9	32.7	2.7			
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのねりまねぎかつおタレ ひじきとえだまめのいりに とんじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら こんやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん	613	17.9	27.7	2.1			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに やさいのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう	たまねぎ みつば こまつな きゅうり にんじん キャベツ	615	15.5	30.4	2.4			
12	月	たけのこごはん ぎゅうにゅう ししゃものりきゅうやき やさいのからしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ わかめ	こめ さとう しろごま くるごま じゃがいも	たけのこ もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	618	17.2	29.6	3.1			
13	火	ビーンズドライカレー ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ バインヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ バター ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン バインアップルかん レモン	676	15.1	29.8	1.8			
14	水	ねぎしおチャーハン ぎゅうにゅう ツナにらたま レタススープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう まぐろかん たまご とりにく	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ にんじん レタス	592	16.1	37.9	2.8			
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき うめおかかあえ しおちゃんこふうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし とりにく	こめ さとう マヨネーズ ちまみ ぎゅうにゅう ごまあぶら はるさめ	しょうが キャベツ こまつな ねりうめ にんじん だいこん (は) はくさい しめじ ほししいたけ ねぎ	597	15.5	31.8	2.0			
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードワフ チャプチェふう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あさり	こめ むぎ ちまみ ぎゅうにゅう さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン トマトかん ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	634	17.0	29.5	2.5			
19	月	シーフードピラフ ぎゅうにゅう バジルポテト ミネストローネ	いか あさり まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう じゃがいも バター ざらめ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん	630	14.5	30.1	2.0			
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	こめ むぎ ちまみ ぎゅうにゅう さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほししいたけ しめじ だいこん こまつな	612	15.6	27.5	2.4			
21	水	いちごジャムトースト ぎゅうにゅう ポトフ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく さつまあげ チーズ	しょくパン バター いちごジャム ちまみ ぎゅうにゅう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ	580	15.9	38.0	2.7			
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに やさいのからしあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ さとう ちまみ ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら こんやく じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな	596	17.0	28.7	1.9			
23	金	ピースごはん ぎゅうにゅう やさいとさつまあげのみそいため にくじゃが	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ぶたにく	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう しろすりごま しらたき じゃがいも	グリーンピース にんじん キャベツ こまつな にんにく たまねぎ さやいんげん	626	13.6	23.7	2.7			
26	月	ごまわかめごはん ぎゅうにゅう レンコンシュウマイ かきたまじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ たまご	こめ しろごま しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ れんこん ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん	619	16.0	27.3	2.0			
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう かたくりこ あぶら ちまみ ぎゅうにゅう さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	683	16.9	32.5	2.2			
28	水	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あさり ちくわ まぐろ	しょくパン バター オリーブゆ ちまみ ぎゅうにゅう ごまあぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ レモン	581	16.7	46.2	2.7			
29	木	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう キャベツのしおこんぶあえ ちくわぶじる	ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ちくわぶ	しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	600	17.1	28.2	2.1			
30	金	チキンライス ぎゅうにゅう キャベツのキッシュふう ノードルスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ぶたにく	こめ ちまみ ぎゅうにゅう さとう スパゲティ	にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう	625	15.6	34.8	2.7			

※ 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	618	15.9	31.7	2.4	337	90	2.6	193	0.27	0.45	14	5.7
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

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。