

令和7年度 5月献立表

谷原小学校

実施日 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	【季節の献立:八十八夜】 八宝おこわ 飲用牛乳 わかめスープ 抹茶ケーキ	焼き豚 えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 豆乳 卵		米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 粉糖		干しいたけ にんじん だけのこ グリンピース たまねぎ		612	15.4	28.2	2.5
2 金	【季節の食材:かつお・新じゃが】 ご飯 飲用牛乳 初かつおと新じゃが芋の東煮 野菜の土佐酢和え みそ汁	牛乳 かつお 削り節 油揚げ 大豆 みそ		米 片栗粉 上新粉 油 じゃが芋 砂糖 白ごま		生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜		570	18.8	24.2	2.1
7 水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉回子スープ 根菜のペペロンチーノ炒め	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン		油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 オリーブ油		ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ にんにく ごぼう れんこん 小松菜		572	15.6	40.8	2.3
8 木	変わり親子丼 飲用牛乳 キャベツの塩昆布和え	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 塩昆布		米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油		たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり		581	17.4	30.1	2.2
9 金	【季節の食材:おかひじき】 ご飯 飲用牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き おかひじき入りナムル 塩豚汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐		米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油 なたね油 こんにゃく じゃが芋		生姜 にんにく にんじん もやし おかひじき 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		583	18.8	33.5	2.3
12 月	チリピーンスライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳		米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン		627	15.1	28.7	2.2
13 火	【季節の食材:グリーンピース】 グリーンピースご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き キャベツのおかかあえ 味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 さば かつお節 油揚げ 大豆 みそ		米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋		グリーンピース 生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 たまねぎ		584	18.5	31.6	2.6
14 水	醤油ラーメン 飲用牛乳 ガーリックピーンスポテト	豚肉 わかめ 牛乳 大豆		中華めん なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油		にんにく 生姜 ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ パセリ粉		593	17.3	31.3	2.5
15 木	豚肉と野菜のねぎ塩炒め丼 飲用牛乳 わんだんスープ	豚肉 牛乳 とり肉		米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 ウェーフワントン		にんにく ねぎ にんじん もやし ねぎ シェン ジョウ 干しいたけ キャベツ たら		637	16.6	33.3	2.3
16 金	ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース 中華サラダ 粟米湯(スープ)	牛乳 いか ハム とり肉 卵		米 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨		にんにく 生姜 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ		583	18.2	25.3	2.3
19 月	【食育の日:インドネシア料理】 ナンゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム みかんゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 とり肉 春巻		米 麦 なたね油 砂糖 ビーフン		生姜 にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース みかん缶		573	16.6	24.7	2.6
20 火	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き キャベツとツナの炒め物 呉汁	牛乳 ししゃも まぐろ かつお節 大豆 とり肉 油揚げ みそ		米 白ごま 黒ごま ごま油 じゃが芋 こんにゃく		キャベツ にんじん ねぎ 小松菜		604	20.7	31.4	2.3
21 水	スタミナ回鍋肉丼 飲用牛乳 春雨スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨		生姜 にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 干しいたけ しめじ チンゲンサイ		584	16.1	28.2	2.1
22 木	【季節の食材:アスパラガス】 はちみつレモンドースト 飲用牛乳 ホークシチュー アスパラ入りサラダ	牛乳 豚肉		食パン マーガリン はちみつ なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉		レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 アスパラガス キャベツ コーン きゅうり		628	12.6	43.3	2.9
23 金	チキンピラフ 飲用牛乳 白身魚のプロバンス風 米粉のクリームスープ	とり肉 牛乳 たら 鶏むね ベーコン 生クリーム		米 麦 なたね油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米粉		にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース トマト缶 トマトピューレ キャベツ しめじ 小松菜		620	19.2	31.2	2.2
26 月	キャロットライスの クリームソースがけ 飲用牛乳 ココロサラダ	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム		なたね油 米 麦 バター 小麦粉 じゃが芋 ごま油 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン		596	13.3	35.2	1.8
27 火	四川豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル くだもの(メロン)	豚肉 豆腐 牛乳		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		生姜 にんにく たまねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ きゅうり メロン		583	16.3	27.9	1.9
28 水	ツナトースト 飲用牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆		食パン マヨネーズ(卵なし) なたね油 じゃが芋		たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ		567	16.3	45.6	2.7
29 木	ビビンバ 飲用牛乳 トックススープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ		米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま トック		にんにく 生姜 ぜんまい だけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 大根 干しいたけ 小松菜		616	15.5	31.9	2.4
30 金	チキンカレー 飲用牛乳 和風サラダ	とり肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ		米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		655	12.3	33.3	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

【5月の予定産地】米…青森県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

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 (μgRAE)	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	598	16.5	32.0	2.3	321	86	2.0	211	0.28	0.43	15	5.9