

令和7年
5月

給 食 予 定 献 立 表

中学年

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯に なるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんばく 質 g
1	木	きつねうどん 八十八夜こんだて	○	和風サラダ ◎抹茶ケーキ	とりもも あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	うどん さとう こめあぶら こむぎこ ふんとう	604	22.5
2	金	ちまき風中華おこわ こどもの日こんだて	○	いかのピリ辛焼き ★坦々スープ オレンジ	とりもも ★ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく とうふ みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリーンピース にんにく しょうが ねぎ キムチ(アレルギー不使用) もやし えのきたけ にら カラマンダリン	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう ★しろごま(ねり)	585	29.7
7	水	★ナン	○	★キーマカレー 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 ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり キャベツ	★ナン こめあぶら ★バター こむぎこ あぶら じゃがいも はちみつ	561	22.9
8	木	わかめご飯 練馬みその日	○	ぶりの照り焼き 練馬みその味噌汁 ピリピリしらたき	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	しょうが レモン にんじん だいこん キャベツ こまつな にんにく ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら しらたき	564	25.4
9	金	★厚揚げ塩麻婆丼	○	切干太根のサラダ	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう	583	25.5
12	月	ご飯	○	鮭の塩焼き さつまいも汁 ★やさしいごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	こめ さつまいも さとう ★しろすりごま	518	26.1
13	火	あんかけ焼きそば	○	★キャラメルポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし こまつな ねぎ	こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう ★バター	585	19.7
14	水	ご飯	○	★さばのみそ煮 ★かきたま汁 ★もやしの甘酢和え	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりもも ★たまご わかめ	しょうが うめぼし にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ ★しろごま ごまあぶら	569	27.1
15	木	★タコライス 沖縄県の料理	○	沖縄もずくのスープ ◎サーターアングダー	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう くらざとう あぶら	663	26.4
16	金	コメッコハヤシライス	○	パプリカサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶ	593	20.4
19	月	★食パン 食育の日～イギリス～	○	★シェパーズパイ スコッチブロス みかんクリーム	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ぶたひきにく だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが キャベツ みかんかん みかんジュース	★しょくパン マッシュポテト ★バター こめあぶら さとう かたくりこ おおむぎ コーンすたーち	561	22.4
20	火	枝豆入りチャーハン 旬の食材～おかひじき～	○	おかひじきのナムル 厚揚げの中華旨煮	やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ もやし にんじん おかひじき えのきたけ ほししいたけ しめじ だいこん チンゲンサイ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	613	25.2
21	水	きびご飯	○	★魚と大豆の味噌がらめ 野菜とじゃこの和え物 ワンタンスープ	★ぎゅうにゅう だいず さめ みそ ちりめんじゃこ ぶたにく	しょうが コーン にんじん きゅうり だいこん にんにく もやし はくさい ねぎ にら	こめ きび かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ★しろごま ごまあぶら こめあぶら ウェーブワンタン	617	29.3
22	木	★ビビンバ 韓国の料理	○	★ねぎとわかめのスープ	ぶたひきにく だいず みそ ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★しろごま ★ごま	537	22.8
23	金	ひじきご飯	○	★卵焼きの甘酢あんかけ ★ぎゅうにゅう 野菜のからし和え かぼちゃの味噌汁	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご みそ わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にら キャベツ もやし こまつな えのきたけ かぼちゃ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	548	23.9
26	月	キムチチャーハン 季節の食材～メロン～	○	★魚とチーズの包み揚げ ★中華風コーンスープ ★メロン	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ さめ とりにく ★たまご	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(アレルギー不使用) ねぎ たまねぎ コーン ほうれんそう ★メロン	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ はるまきのかわ あぶら ★バター かたくりこ	639	30.9
27	火	★小松菜としらすの 混ぜごはん こまつな(5/27)の日	○	◎鶏肉のコーンフ레이크揚げ けんちん汁 青のりこふさいも	しらすぼし ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あおのり	こまつな にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん	こめ おおむぎ ごまあぶら ★しろごま マヨネーズ(卵なし) コーンフ레이크 パンこ あぶら こんやく かたくりこ じゃがいも	579	28.5
28	水	★あぶたま丼 季節の食材～すいか～	○	海藻サラダ 小玉すいか	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん コーン すいか	こめ おおむぎ しらたき さとう こめあぶら	635	22.4
29	木	ご飯 季節の食材～すいか～	○	★鯉とじゃが芋の東煮 大根ときゅうりのびり辛漬け 若竹汁	★ぎゅうにゅう かつお とりむね わかめ	しょうが だいこん きゅうり キャベツ にんにく にんじん たけのこ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ★ごま こめあぶら ごまあぶら	542	25.3
30	金	カレーピラフ	○	★ししゃものフライ ABCスープ	ウィンナー ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー しょうが キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	623	23.8

*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。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。記載は中学年の栄養価です。
 *★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。