

日	曜	牛乳	令和7年度 5月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
1	木	○	たけのこ寿司		水菜と豚肉の はりはり汁	抹茶ミルク ゼリー	とり肉 高野豆腐 卵 豚肉	牛乳 アガー	にんじん 水菜	たけのこ 干しいたけ 白菜 しめじ	米 砂糖 春雨 甘納豆	米油	701	13.9
2	金	○	ご飯	柏餅風ハンバーグ	土佐酢和え	キャベツとたまねぎ の味噌汁	豚ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	しそ 小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ 生姜 大根 もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	771	16.7
7	水	○	かけわかめうどん		竹輪の磯辺揚げ	サンフルーツ	豚肉 油揚げ かまぼこ 竹輪	わかめ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ 干しいたけ サンフルーツ	うどん 砂糖 小麦粉	米油 油	716	17.2
8	木	○	ハヤシライス		野菜ソテー		豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース もやし キャベツ コーン	じゃが芋 小麦粉 砂糖 米	米油 バター	770	13.4
9	金	○	麦ご飯	初がつおの揚げ煮	海藻サラダ	豚汁	かつお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 海藻 わかめ	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 白ごま 米油 ごま油	790	18.9
12	月	○	麦ご飯	豚肉と生揚げの しょうが炒め	根菜のごま味噌汁		豚肉 厚揚げ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま(ぬり)	796	17.2
13	火	○	わかめご飯	ししゃもの香味揚げ	新じゃが芋のそぼろ煮		鶏ひき肉	炊き込みわかめ の素 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	白ごま 油 米油	792	15.1
14	水	○	シュガートースト	大豆とコーンの シチュー	イタリアンサラダ		とり肉 大豆	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米油 バター	798	14.2
15	木	○	あぶたま丼		豆腐とえのきのすまし汁	メロン	とり肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ えのきだけ ねぎ メロン	米 大麦 砂糖 片栗粉		818	18.5
16	金	○	キャロットライス	ツナのチーズローフ	ベジタブルスープ		卵 まぐろ缶 とり肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ビーマン パセリ粉 かぼちゃ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉	バター 米油	782	16.2
19	月	○	ルーローハン		三色ナムル	中華風たまごスープ	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ もやし にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	797	15.5
20	火	○	麦ご飯	肉豆腐	生姜醤油和え	お茶入り ふりかけ	かつお節 豚肉 焼き豆腐 竹輪	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 生姜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	黒ごま	752	16.2
21	水	○	ミートビーンズスパゲッティ		カリカリポテトの ハニーサラダ		豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	米油 油	746	17.4
22	木	○	菜の花色ごはん	ツナ入り卵焼き	ちゃんこ煮		まぐろ缶 卵 とり肉 厚揚げ なたとみそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ 白菜 大根	米 大麦 きび 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	749	17.6
23	金	○	麦ごはん	鯖のねぎ甘酢しょうゆ	もやしと小松菜の 辛子和え	豆腐と白菜の味噌汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	742	16.2
26	月	○	フィッシュバーガー		キャベツのピクルス風	ミネストローネ	メルルーサ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	キャベツ たまねぎ スッキーニ セロリー	ショートニング パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 米油 バター	743	19.5
27	火	○	西湖豆腐丼		鶏肉とたまごのスープ		豚ひき肉 豆腐 とり肉 卵	牛乳	にんじん トマト たら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	741	17.1
28	水	○	たけのこ入りドライカレー		たまねぎ ドレッシングサラダ	プロセス チーズ	豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト缶 プロックリー	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ マッシュルーム キャベツ コーン もやし	米 砂糖	バター 米油	724	15.1
29	木	○	麦ご飯	鮭の味噌 マヨネーズ焼き	野菜のごま酢和え	五目汁	鮭 みそ とり肉	牛乳 わかめ	パセリ粉 にんじん 小松菜	生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	マヨネーズ(卵 なし) 白すり ごま 米油	719	19.2
30	金	○	スタミナ丼		わかめと大根のスープ	冷凍みかん	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ねぎ セロリー 大根 みかん	米 大麦 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	775	12.6

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

* 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	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	761	16.4	30.1	3.1	383	113	3.0	285	0.36	0.50	19	6.9

