

令和7年5月 学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ あまなつゼリー	○	鶏肉,豚肉	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	たまねぎ,キャベツ, キムチ,もやし	米,ビーフン, ゼリー	油	572 Kcal 23.1 g 2.3 g	 大豆製品
2 金	たけのこ ごはん	おのちやめんじる しろみざかなフライ しおこんぶあえ	/	鶏肉,豆腐, かまぼこ, 油揚げ, 白身魚フライ	牛乳, こんぶ	にんじん, ねぎ	たけのこ, たまねぎ,しいたけ, キャベツ,きゅうり	米,小野茶麺	油	583 Kcal 23.9 g 3.3 g	 いも類
7 水	ごはん	みそしる チキンカツ ごもくきんぴら	/	豆腐,油揚げ, みそ, チキンカツ, 豚肉,平天	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ, ごぼう,れんこん	米,じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油,ごま, ごま油	645 Kcal 24.9 g 2.5 g	 その他の野菜
8 木	おぎ ごはん	ポークカレー ぷちぷちサラダ	○	豚肉	牛乳, パール麺	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	575 Kcal 20.7 g 1.7 g	 魚
9 金	ごはん	うおそうめんじる とりにくのてりやき そらまめのしおゆで	/	豆腐, 魚そうめん, 鶏肉	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, にんにく,しょうが, 空豆	米,砂糖		583 Kcal 26.3 g 1.5 g	 緑黄色野菜
12 月	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのみぞれに ミニトマト	/	鶏肉,厚揚げ, いわしのみぞれ 煮	牛乳	にんじん, さやいんげん, トマト	たまねぎ	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油	630 Kcal 24.2 g 1.4 g	 その他の野菜
13 火	ごはん	はっぼうさい ぎょうざ むしもやし いっしょくすじょうゆ	/	豚肉,いか, かまぼこ, ぎょうざ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが, もやし	米,片栗粉	ごま油	577 Kcal 24.3 g 1.7 g	 乳製品
14 水	ごはん	やさいスープ タコライスのぐ ベビーチーズ	○	ベーコン,牛肉, 豚肉	牛乳, チーズ	にんじん, ほうれんそう, パセリ	たまねぎ,キャベツ	米,じゃがいも, パン粉	油	576 Kcal 23.7 g 1.9 g	 きのこ
15 木	しょうパン マーシャル ビーンズ	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ	/	豚肉,かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳	にんじん, ピーマン, 小松菜	キャベツ,もやし, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲティ	マーシャル ビーンズ, 油, ドレッシング	620 Kcal 27.1 g 2.6 g	 海そう
16 金	しょうなめし	かやくうどん ほうれんそうのたまごとじ ごまなしミニフィッシュ	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,卵, 豚肉	牛乳 小魚	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	青菜,たまねぎ, キャベツ	米,うどん, 砂糖	油	578 Kcal 27.3 g 2.4 g	 果物
19 月	ごはん	だいずとやさいのにも ちくわとやさいのおかかいため はちみつレモンゼリー	○	鶏肉,大豆, 厚揚げ,平天, ちくわ, かつお節	牛乳	にんじん, さやいんげん, 小松菜	れんこん,大根, キャベツ	米,里芋, こんにゃく,砂糖, ゼリー	油	652 Kcal 22.6 g 1.3 g	 その他の野菜
20 火	ごはん	とりにくとえのきのスープ チンジャオロース うまかってん	/	鶏肉,豆腐, 牛肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ,えのきたけ, たけのこ,しょうが	米,砂糖	ごま油, うまかってん	604 Kcal 26.8 g 1.6 g	 小魚
21 水	ごはん	ふわふわどん たくあんときゅうりのごまいため オレンジ	/	鶏肉,卵,豆腐, かまぼこ	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,たくあん, きゅうり,オレンジ	米,砂糖	ごま,ごま油	566 Kcal 23.9 g 2.7 g	 きのこ
22 木	パン りんご ジャム	ABCスープ ポテトカップグラタン アスパラガスのソテー	/	ベーコン, ウインナー	牛乳	にんじん, パセリ, アスパラガス	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし	パン,ジャム, マカロニ, じゃがいも, ポテトカップグラタン	油	706 Kcal 22.1 g 2.6 g	 大豆製品
23 金	ごはん	さつまじる あじのなんばんづけ	/	鶏肉,厚揚げ, みそ,あじ	牛乳	にんじん,ねぎ, ピーマン	白菜,ごぼう,大根, たまねぎ	米,こんにゃく, さつまいも, 片栗粉,砂糖	油	649 Kcal 27.8 g 2.1 g	 緑黄色野菜
26 月	ごはん	あつあげのにも ごもくあつやきたまご だいこんばのいためもの	/	鶏肉,厚揚げ, 厚焼き玉子	牛乳	にんじん, さやいんげん, 大根葉	たまねぎ,しょうが, キャベツ	米,こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油,ごま	574 Kcal 21.8 g 1.2 g	 海そう
27 火	ごはん	とうふじる しろみざかなのてんぷら ひじきのいりに	/	豆腐,かまぼこ, 白身魚天ぷら, 平天	牛乳, ひじき	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	たまねぎ,たけのこ, ごぼう,れんこん	米,砂糖	油	596 Kcal 22.8 g 1.6 g	 果物
28 水	ごはん	ちゅうかスープ タッカルビ ヨーグルト	○	豚肉,豆腐, 鶏肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ	もやし,大根, キャベツ,たまねぎ, しょうが,にんにく, りんご	米,さつまいも	ごま,ごま油	592 Kcal 24.4 g 1.6 g	 緑黄色野菜
29 木	パン いちご ジャム	とりにくのトマトに コーンサラダ	/	鶏肉	牛乳	にんじん, トマト, さやいんげん	たまねぎ,にんにく, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,ジャム, じゃがいも, 片栗粉	油, ドレッシング	626 Kcal 24.7 g 1.8 g	 卵
30 金	ごはん	みそしる ぶたにくのばいにくいため さくらんぼゼリー	○	豆腐,油揚げ, みそ,豚肉	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,ぶなしめじ, 大根,梅	米,じゃがいも, 砂糖,ゼリー	油	583 Kcal 25.1 g 2.5 g	 種実類

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※5月15日から、パンの日が木曜日に変更になります。