

令和 7 年度 5 月分		給食予定献立表		3色食品表		萩野台共同調理場								
日	献立名	主に体をつくる（赤）		主に熱や力のもとになる（黄）		主に体の調子を整える（緑）		エネルギー	たんぱく質	脂質				
1 木	<div><div></div><div>きゅうしょくなし</div><div></div></div>													
2 金	ごはん かぶとがたハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごのムース	ハンバーグ（鶏肉 大豆たん白 豚肉）  ベーコン  牛乳 乳製品 豚ゼラチン		米  ハンバーグ（豚脂 さとう） さとう  さとう 油   さとう 水あめ		ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ もやし にんじん えのきだけ ねぎ いちご レモン果汁		603	19.5	19.4				
7 水	こめこミルクロール ハニーマスタードチキン パンネのトマトソース コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳		米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 はちみつ パンネ 油 さとう 米粉 生クリーム		たまねぎ エリンギ トマト ピーマン とうもろこし たまねぎ パセリ		645	29.2	22.3				
8 木	ごはん しゅうまい ブルコギふういため はるさめスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 鶏肉		米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま ごま油 でんぷん はるさめ		たまねぎ しょうが しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん もやし こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ		590	20.8	17.0				
9 金	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ カレー	ウインナー  		米 白麦  油 さとう 油 じゃがいも カレールウ		キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご		700	22.9	27.4				
12 月	ごはん かつおフライ こんにゃくのきんぴら さつきじる	かつお さつまあげ 油揚げ わかめ みそ		米 パン粉 小麦粉 大豆油 油 さとう じゃがいも		こんにゃく にんじん ごぼう いんげん にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう		619	25.2	18.4				
13 火	わかめごはん だし巻きたまごのあんかけ ごまあえ けんちんじる あまなつゼリー	わかめ だし巻き卵（鶏卵） 鶏肉  木綿豆腐 鶏肉		米 白麦 だし巻き卵（でんぷん さとう 大豆油） さとう でんぷん ごま さとう ごま油 さとう		しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 甘夏		605	23.7	16.3				
14 水	キャロットパン きびなごカリカリフライ★ キャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご ベーコン 大豆 ウインナー		小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 さとう		にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく トマト		588	20.4	25.2				
15 木	ごはん とりにくのこうみソース きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ しおバターラーメン	鶏肉 焼き豚 豚肉		米 さとう でんぷん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん 油 バター		しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ		669	28.5	18.8				
16 金	ごはん みそいため じゃがいものそばろに オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉		米 油 さとう でんぷん 油 じゃがいも さとう でんぷん		キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ オレンジ		578	22.6	13.6				
19 月	ごはん たこやき きゅうりのザクザク かしのすきやき	たこ あおのり 糸かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐		米 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう くるまふ 油 さとう		 キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ えのきだけ こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん		591	22.6	16.9				
20 火	ごはん しろみざかなのチリソースかけ かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	白身魚天ぷら（ホキ） 海藻ミックス 鶏肉 鶏卵 豆腐		米 白身魚天ぷら（小麦粉 でんぷん 油） 油 大豆油 さとう さとう ごま油 でんぷん		にんにく しょうが キャベツ もやし 黄ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ		620	21.8	20.4				
21 水	レモンロールパン コーンフライ だいこんとツナのサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 レモンシート（卵白 乳たん白 寒天）  大豆たん白 ツナ 鶏肉 牛乳		小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート（さとう 油 でんぷん ショートニング 小麦粉）  小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぷん 大豆油 油 さとう マカロニ 油 米粉 生クリーム		レモン果汁  とうもろこし だいこん きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ		613	22.0	23.9				
22 木	ごはん ぶたにくのくわやき★ ふきとあつあげのにも ごまじる	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ		米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま		ふき にんじん こんにゃく だいこん にんじん 小松菜		700	26.5	23.4				
23 金	ゆかりごはん やさいかきあげ ふときゅうりのしおいため いなりうどん	 豚肉 油揚げ かまぼこ		米 さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 油 うどん さとう		赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 太きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ		671	22.6	23.0				
26 月	ごはん パオズ チャプチェ チンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 牛肉 豚肉 豆腐		米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ 油 さとう ごま油		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ もやし にんじん えのきだけ ねぎ		580	20.0	17.7				
27 火	ごはん あじのみりんやき ひじきサラダ こうやどうふのたまごとじ	あじ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐		米 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう		ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん みつば		631	30.3	19.1				
28 水	ミルクしよくパン チョコだいずクリーム ポテトカップグラタン グリーンサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉  鶏肉		小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう 油 さとう		たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし だいこん にんじん えのきだけ ピーマン		611	17.6	28.9				
29 木	ぶたどん（むぎごはん） （く） だいずとじゃがいものりしお★ あつあげのみそしる	豚肉 大豆 あおのり 油揚げ みそ		米 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉		しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ  はくさい たまねぎ ねぎ えのきだけ		692	26.1	22.3				
30 金	ごはん ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉  ワンタン（豚肉 大豆たん白 みそ） ヨーグルト		米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）		にんにく こまつな もやし にんじん ワンタン（たまねぎ しょうが）はくさい にんじん たまねぎ ねぎ		643	25.7	18.2				
※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）														
栄養価平均 （中学年）		エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レシノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
		629kcal	15.1%	29.5%	341mg	2.9mg	228μg	0.56mg	0.51mg	23mg	4.5g	2.3g	78mg	2.7mg