

令和7年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

| 日・曜日 | 献立 | 使 わ れ て い る 食 品 | | | | | | | | | 小学校栄養価 | |
|------------|--|--|-----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| | | 血や体をつくるもとになる食品 | | からだの調子をととのえる食品 | | | | 熱や力のもとになる食品 | | | | |
| | | 【 赤 色 】 | | 【 緑 色 】 | | | | 【 黄 色 】 | | | | |
| | | たんばく質 | 無機質 | カロテン | ビタミ | | | 炭水化物 | 脂 肪 | たんばく質(g) | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | | | 5 群 | 6 群 | カルシウム(mg) | | |
| 1日 (木) | 牛乳 ちらし寿司 すまし汁 柏餅 | ぎゅうにく たまご | ぶたにく とうふ | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれんそう | れんこん しょうが ねぎ | えのきたけ | | | こめ さとう かしわもち | あぶら ごま | 641 22.8 321 |
| 2日 (金) | 遠足  ※お弁当の準備をお願いします。 | | | | | | | | | | | |
| 5日 (月) | こどもの日 |  | | | | | | | | | | |
| 6日 (火) | 振替休日 | | | | | | | | | | | |
| 7日 (水) | 牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き チーズポテト けんちん汁 | ぶたにく もめんどうふ | うすあげ | 牛乳 チーズ バター | ピーマン にんじん | しょうが ごぼう | にんにく だいこん ねぎ | こめ さとう じゃがいも | | | あぶら ごまあぶら | 619 29.4 379 |
| 8日 (木) | 牛乳 カレーライス ハムと大根のサラダ | ぎゅうにく ハム | 牛乳 | にんじん | にんにく きゅうり | たまねぎ だいこん とうもろこし | こめ むぎ じゃがいも | | | カレールウ あぶら ごまクリームドレッシング | 656 21.8 276 | |
| 9日 (金) | 牛乳 白飯 卵と青菜の炒め物 味噌ラーメン | ベーコン ぶたにく | たまご みそ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | もやし たけのこ にんにく | しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ | こめ さとう ちゅうかめん | | | あぶら ごまあぶら | 606 24.4 329 |
| 12日 (月) | 牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 五目うま煮 | ギョウザ ぶたにく | うすあげ いか | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | もやし たまねぎ | きゅうり はくさい しょうが | こめ さとう でんぶん | | | あぶら ごま ごまあぶら | 624 25.1 330 |
| 13日 (火) | 牛乳 白飯 鶏肉と大豆のあまからめ かきたま汁 オレンジ | とりにく たまご | だいた とうふ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | えだまめ えのきたけ | にんにく しょうが ねぎ オレンジ | こめ じゃがいも さとう | | | あぶら ごま | 633 30.1 392 |
| 14日 (水) | 牛乳 ジューシー だし巻き卵 野菜のごま汁 ヨーグルト | ぶたにく たまご うすあげ | さつまあげ もめんどうふ みそ | 牛乳 こんぶ ヨーグルト | にんじん | ごぼう だいこん えのきたけ | ねぎ はくさい | こめ むぎ | | | あぶら ごま | 620 27.7 498 |
| 15日 (木) | 牛乳 白飯 鯖の生姜煮 三色あえ 豚汁 | さば もめんどうふ | ぶたにく みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | しょうが ごぼう | もやし ねぎ はくさい | こめ さとう | | | ごま | 661 29.4 363 |
| 16日 (金) | 牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 豆乳みそ汁 | ぶたにく うすあげ とうにゅう | とりにく みそ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ | えだまめ キャベツ | こめ さとう じゃがいも | | | ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ | 652 29.1 374 |
| 19日 (月) | 牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ | たまご うすあげ | とりにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きゅうり | ねぎ とうもろこし ごぼう | こめ さとう でんぶん | | | わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま | 643 26.4 360 |
| 20日 (火) | 牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー 日向夏ゼリー | ベーコン とりにく | 牛乳 | ピーマン にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ | こめ じゃがいも むぎ ひゅうがなつゼリー | | | マーガリン あぶら ホワイトルウ | 648 21.0 416 | | |
| 21日 (水) | 牛乳 白飯 ちくわのごま揚げ おひたし 厚揚げの加賀みそ煮 | ちくわ ぶたにく | あつあげ みそ | 牛乳 | ほうれんそう チンゲンサイ にんじん | キャベツ しょうが にんにく | たまねぎ たけのこ | こめ さとう でんぶん | | | ごま あぶら ごまあぶら | 652 28.2 441 |
| 22日 (木) | 牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 肉じゃが | さつまあげ ししゃも くきわかめ | ぶたにく | 牛乳 ししゃも くきわかめ | にんじん いんげん | きりぼしだいこん たまねぎ | こめ じゃがいも さとう | | | あぶら ごまあぶら ごま | 600 24.0 371 | |
| 23日 (金) | 牛乳 白飯 チキンカツ アスパラサラダ 中華風コーンスープ | チキンカツ ベーコン | まぐろあぶらづけ | 牛乳 | アスパラガス ブロッコリー チンゲンサイ | キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ | こめ じゃがいも さとう | | | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 634 25.3 275 | |
| 26日 (月) | 牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ | にくだんご ベーコン | 牛乳 | にんじん こまつな | きゅうり キャベツ たまねぎ | こめ マカロニ じゃがいも さとう | | | ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング | 630 22.2 283 | | |
| 27日 (火) | 牛乳 バターロール 鮭フライ 切干大根のサラダ スープ煮 | サクフライ ぶたにく | とりにく | 牛乳 | にんじん | きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ | きゅうり とうもろこし | バターロール じゃがいも さとう | | | ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら | 604 30.4 304 |
| 28日 (水) | 牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ | ぶたにく ベーコン | たまご とうふ | 牛乳 | こまつな にんじん | ねぎ ふときゅうり | にんにく もやし | こめ むぎ さとう でんぶん | | | ごまあぶら あぶら | 626 29.7 324 |
| 29日 (木) | 牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 大豆の磯煮 みそ汁 | さわら さつまあげ みそ | だいた うすあげ | 牛乳 ひじき | にんじん いんげん | しょうが ねぎ | たけのこ たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | | | あぶら ごまあぶら | 634 28.2 410 |
| 30日 (金) | 牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ いちごクレープ | ぶたにく ベーコン | あかみそ とうふ | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん | キャベツ えのきたけ ねぎ | にんにく しょうが | こめ でんぶん クレープ | | | あぶら | 639 24.7 293 |

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.2g