

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】						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	エネルギー(Kcal)				
1日	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 (木) 柏餅	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) カルシウム(mg)				
1日	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 (木) 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 ねぎ	しょうが 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	遠足	遠足	遠足	遠足	遠足	遠足	遠足	遠足	遠足		
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	たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	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 どうもろこし	だいこん	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら ごまあぶら	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	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ ちゅうかめん	さとう	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 たけのこ	はくさい しょうが	こめ でんぶん	さとう	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	だいす 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 ねぎ	しょうが オレンジ	こめ じゃがいも	でんぶん 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 だいこん	ごぼう えのきたけ	ねぎ	はくさい	こめ むぎ	さとう	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 ぶたにく	ぶたにく もめんどうふ 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	さとう	ごま	661 29.4 363
16日 (金)	牛乳 わかめごはん おじや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	むぎ じゃがいも	パンエッグマヨネーズ	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 どうもろこし	ごぼう	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング パンエッグマヨネーズ	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 なまクリーム	ピーマン にんじん	たまねぎ	どうもろこし	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ひゅうがなつぜりー	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	たまねぎ にんにく	たけのこ	こめ さとう	こめこ 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 ししゃもの天ぶら 基わかめの炒め物 肉じゃが	さつまあげ	ぶたにく	牛乳 ししゃも くわかめ	にんじん いんげん	きりぼし大根 たまねぎ	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	あぶら パ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	さとう じゃがいも	パ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	サケフライ	とりにく	牛乳	にんじん	きりぼし大根 たまねぎ	きゅうり キャベツ		バターロール じゃがいも	むぎ わふうごまドレッシング	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	たまご ベーコン	牛乳 とうふ	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 でんぶん	むぎ あぶら	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 さわら みそ	だいす さつまあげ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	しょうが	たけのこ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん 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	あかみそ ベーコン	牛乳 とうふ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう クレープ	あぶら 24.7	639 29.3

【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