



令和7年度

5月分

給食予定献立表

3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無糖質	主に骨や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の開きをとのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 木	ごはん さわらの南蛮漬け こまあえ 豚汁	さわら 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう こま さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	806	37.2	25.5
2 金	ごはん こどもの日献立 かぶと型ハンバーグ ブロッコリーのツナあえ コンソメスープ かしわもち	ハンバーグ（鶏肉 大豆たん白 豚肉） ツナ ベーコン 小豆 寒天	米 ハンバーグ（豚脂 さとう） さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 麦芽糖 米粉 でんぷん 油	ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） きゅうり ブロッコリー たまねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	901	29.6	25.3
7 水	ごはん ウィンナー フレンチサラダ ポークカレー	ウィンナー 豚肉	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	896	26.5	29.0
8 木	ごはん ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 小松菜ともやしのナムル 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 こま 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） たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	805	31.3	21.5
9 金	ごはん かつおフライ はりはりあえ★ 五月汁 甘夏ゼリー	かつお 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	パン粉 小麦粉 大豆油 つば漬（さとう 水あめ）さとう さとう	つば漬（干しだいこん）キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう 甘夏	818	32.6	21.4
12 月	米粉ミルクロール ハニーマスタードチキン ペネのアラビアータ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ウィンナー あさり 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 オリーブ油 油 じゃがいも バター 米粉	 たまねぎ エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース	772	36.0	26.6
13 火	全学年給食なし						
14 水	ごはん 2年のみ 揚げしゅうまい チャプチェ チンゲン菜のスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 大豆ミート 豆腐 ロースハム	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 はるさめ 油 さとう ごま油 こま	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	824	25.6	29.2
15 木	わかめごはん 1・2年のみ だし巻き卵のあんかけ 小松菜のあえもの ごま汁	わかめ だし巻き卵（鶏卵） 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	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 さとう もち ごま	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	820	32.8	21.5
16 金	ごはん 豚肉のくわやき★ ふきと厚揚げの煮物 さつまあげと白菜のみそ汁	豚肉 厚揚げ さつまあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ふき にんじん こんにゃく はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	811	30.9	27.6
19 月	キャロットパン コーンフライ ブロッコリーのサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 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 イタリアンドレッシング（油 さとう） マカロニ 油 米粉 生クリーム	にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん イタリアンドレッシング （たまねぎ 赤ピーマン しんじけ オリーブ） アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	787	27.7	31.3
20 火	ごはん 鶏肉の香味ソースかけ 切干し大根の中華あえ★ 塩ラーメン	鶏肉 焼き豚 昆布 豚肉	米 さとう でんぷん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん	しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	867	36.5	23.0
21 水	ごはん 豚肉のみそ炒め 新じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	豚肉 みそ 牛肉 高野豆腐	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 たまねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん オレンジ	754	32.0	19.4
22 木	ごはん 大阪献立 たこ焼き きゅうりのザクザク かしわのずき焼き	たこ あおりのり 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 こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	803	28.7	21.1
23 金	ごはん 白身魚のチリソースかけ キャベツの塩こまあえ 卵とコーンのスープ 豆乳パナコッタ	白身魚天ぷら（ホキ） 鶏肉 鶏卵 豆乳	米 白身魚天ぷら（小麦粉 でんぷん 油） 油 大豆油 さとう 塩中華ドレッシング ごま でんぷん さとう 油 豆乳クリーム 水あめ でんぷん はちみつ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ 干ししいたけ ねぎ レモン果汁	781	25.3	22.1
26 月	ミルク食パン チョコ大豆クリーム ポテトカップグラタン グリーンサラダ 塩こうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉 豚肉	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	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 はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	779	25.2	34.7
27 火	豚丼（麦ごはん） （具） 大豆とじゃがいものり塩★ 厚揚げと大根のみそ汁	豚肉 大豆 あおりのり 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 だいこん たまねぎ にんじん しめじ	879	31.4	28.6
28 水	ごはん バオズ ブルギ風炒め 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 鶏肉	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 油 さとう ごま ごま油 でんぷん はるさめ	キャベツ 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 こまつな 赤ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	787	27.6	21.3
29 木	ごはん あじのカレーフライ ひじきとごぼうのサラダ 高野豆腐の卵とじ	メアジ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	849	37.3	29.2
30 金	ゆかりごはん 野菜かきあげ 豚肉と太きゅうりの炒めもの 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 ごま油 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 こまつな たまねぎ ねぎ	786	25.3	25.9

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をわけてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
 ※ 米は、河北郡市産コシヒカリを使用しています。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

5月の栄養価平均

817 14.9% 28.1%