



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・無機質	主に熱や力のものになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(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 ごまあえ 豚汁	さわら 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま 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 かぶり型ハンバーグ 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 でんぶん 油	ハンバーグ(たまねぎ トマト ににく 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 えのきだけ ねぎ	901	29.6	25.3
7 水	麦ごはん ワインナー フレンチサラダ ポークカレー	ワインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 ジャガイモ 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 ににく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン	896	26.5	29.0
8 木	ごはん ヤンニヨムチキン 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 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) ヨーグルト	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	ににく 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 つぼ漬(さとう 水あめ) さとう さとう	つぼ漬(干しだいこん) キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ にんじん たまねぎ たけのこ サヤえんどう 甘夏	818	32.6	21.4
12 月	米粉ミルクロール ハニーマーストードチキン ベンヌのアラビータ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ワインナー 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 ベンヌ 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		全学年給食なし				
14 水	ごはん 揚げしゅうまい チャブチエ 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 でんぶん 脂肪 さとう 油 小麦粉 大豆油 はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ しょうが ににく たまねぎ にんじん さくらげ 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 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(でんぶん さとう 大豆油) さとう でんぶん 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 えのきだけ ねぎ	820	32.8	21.5
16 金	ごはん 豚肉のぐわやき★ ふきと厚揚げの煮物 さつまあげと白菜のみぞ汁	豚肉 厚揚げ さつまあげ みそ	米 でんぶん 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 えのきだけ 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 でんぶん 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 いわだけ 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 でんぶん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん	しょうが ににく 切干し大根 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 豚肉のみぞ炒め 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 でんぶん 油 ジャガイモ さとう でんぶん	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 たこ焼 きゅうりのザクザク かしわのすき焼き	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 さくらげ 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 白鳥魚のチリソースかけ キャベツの塩ごまあえ 卵とコーンのスープ 豆乳/パンナコッタ	白鳥魚天ぷら(ホキ) 鶏肉 鶏卵 豆乳	白鳥魚天ぷら(小麦粉 でんぶん 油) 油 大豆油 さとう 塩中華ドレッシング ごま でんぶん さとう 油 豆乳クリーム 水あめ でんぶん はちみつ	ににく 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 チョコ豆乳クリーム 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 ジャガイモ 米粉 水あめ 油 さとう 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 えのきだけ	779	25.2	34.7
27 火	豚丼(麦ごはん) (貝) 大豆とじゃがいものり塩★ 厚揚げと大根のみぞ汁	豚肉 大豆 あおのり 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 でんぶん 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 ブルゴギ風炒め 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 鶏肉	米 豚脂 でんぶん パン粉 さとう 油 小麦粉 油 さとう ごま ごま油 でんぶん はるさめ	キャベツ たまねぎ しょうが しょうが ににく りんご たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン にんじん えのきだけ 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 でんぶん 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 でんぶん 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

※ 牛乳が毎日づきます。赤のなかまの食品にはいります。

※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※ 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%