



令和7年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに血や肉のもとになる(赤)	おもに熱や力のもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1日 (木)	ミルクロール 白身魚フライ ウインナーとキャベツのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	牛乳 しいら ウインナー とり肉 牛乳	ミルクロール 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ	675
					30.4
					26.9
					2.5
2日 (金)	ごはん 豚キムチビビンバの具 ポークシューマイ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 わかめ とうふ	河北都市産コシヒカリ 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 水あめ	にんにく ねぎ 切干大根 たまねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん コーン ねぎ	616
					24.0
					19.6
					2.9
7日 (水)	麦ごはん / オレンジ チキンナゲット かみかみコールスローサラダ ハヤシライス	牛乳 とり肉 大豆 おから ぶた肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 油 米粉 さとう さとう 卵なしマヨネーズ バター ハヤシフレーク じゃがいも	/ オレンジ にんにく しょうが キャベツ ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	781
					24.4
					29.3
					2.5
8日 (木)	ハニーロール マカロニグラタン ツナとブロッコリーのさっぱりあえ 野菜たっぷりスープ	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ まぐろフレーク ぶた肉	ハニーロール マカロニ 油 米粉 バター さとう 油	たまねぎ コーン パセリ きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん えのきたけ	589
					28.4
					23.3
					2.5
9日 (金)	ゆかりごはん とりと野菜のつくね かぼちゃのカラフルサラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 大豆 ハム たまご とうふ	河北都市産コシヒカリ パン粉 油 さとう でん粉 じゃがいも 卵なしマヨネーズ かたくり粉	赤しその粉 たまねぎ にんじん れんこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	601
					23.2
					19.3
					2.9
12日 (月)	ごはん いわしメンチカツ 野菜と春雨の炒めもの けんちん汁	牛乳 いわし たら とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 さとう でん粉 パン粉 油 はるさめ 油 さとう ごま油 さといも ごま油	たまねぎ れんこん にんじん たまねぎ にんじん もやし だけのこ にら だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	596
					22.5
					19.6
					2.1
13日 (火)	ミルク食パン / メープルジャム 鶏肉のトマトソースがけ アスパラサラダ オニオンスープ	牛乳 / 寒天 とり肉 ベーコン	ミルク食パン / さとう メープルシュガー かたくり粉 油 さとう オリーブ油 油 さとう マカロニ 油	たまねぎ トマト にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	643
					28.9
					20.5
					2.6
14日 (水)	麦ごはん / クレープ(カスタード風) 肉みそ丼の具 たまご焼き あさりのみそ汁	牛乳 / 豆乳 大豆粉 牛肉 ぶた肉 みそ たまご あさり あつあげ みそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 / さとう 油 米粉 水あめ ごま油 さとう でん粉 さとう 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	716
					27.2
					24.9
					2.6
15日 (木)	チーズクッペ 鶏肉の香味焼き ジャーマンポテト トマトパスタスープ	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉	チーズクッペ オリーブ油 じゃがいも 油 スパゲッティ オリーブ油 さとう	バジル パセリ たまねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ	588
					31.4
					22.6
					2.6
16日 (金)	わかめごはん 野菜コロッケ 小松菜のおひたし とり野菜ごま汁	牛乳 / わかめ 大豆粉 ぶた肉 油あげ とうふ とり野菜みそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 / 米粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉 でん粉 さとう じゃがいも ねりごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ 枝豆 こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	654
					20.6
					19.8
					2.6
19日 (月)	ごはん さばのねぎみそ焼き 磯香あえ 親子煮	牛乳 さば みそ のり とり肉 たまご 高野どうふ	河北都市産コシヒカリ さとう さとう さとう	ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	608
					31.7
					21.5
					2.3
20日 (火)	バターロール ポテトリヨネーズ 枝豆サラダ 肉だんごと野菜のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	バターロール 油 さとう さとう 油 でん粉 パン粉 さとう	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり 枝豆 たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	600
					24.6
					27.3
					2.7
21日 (水)	麦ごはん きびなごカリカリフライ きくらげサラダ カレー	牛乳 きびなご とり肉 ぶた肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 水あめ さとう じゃがいも でん粉 玄米粉 油 さとう ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	しょうが こまつな きくらげ キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	698
					22.5
					23.3
					2.0
22日 (木)	胚芽パンズ / ソーダフロートゼリー ハンバーグ(グレイビーソース) マッシュポテト ABCマカロニスープ	牛乳 / 寒天 とり肉 ぶた肉 大豆 牛肉 牛乳 ベーコン	胚芽パンズ / さとう 水あめ ラード でん粉 さとう 油 じゃがいも じゃがいも バター 生クリーム マカロニ	たまねぎ コーン 枝豆 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	600
					24.1
					22.8
					2.7
23日 (金)	ごはん ぶた肉の美味だれ ふきのごまマヨあえ 五月汁	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ 油あげ わかめ みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう すりごま 卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんにく りんご ふき こまつな にんじん だけのこ たまねぎ にんじん きぬさや	673
					23.8
					28.2
					2.3
26日 (月)	ごはん いわしの竜田あげ 小松菜とごぼうのおかかマヨあえ とり野菜みそ肉じゃが	牛乳 いわし かつお節 ぶた肉 とり野菜みそ	河北都市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 卵なしマヨネーズ ごま油 さとう じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ こまつな にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	691
					25.0
					25.4
					2.3
27日 (火)	きなこ揚げパン チーズ入りポテトオムレツ キャベツのソテー ぶた肉ともやしのスープ	牛乳 / きなこ たまご チーズ ベーコン 牛乳 ぶた肉	米粉ミルクロール さとう 油 じゃがいも さとう でん粉 油 油	たまねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ	587
					25.1
					26.5
					2.3
28日 (水)	ごはん イカカツ 小松菜のごまあえ 大根と厚揚げのうま煮	牛乳 いか あつあげ とり肉 みそ	河北都市産コシヒカリ でん粉 小麦粉 パン粉 油 さとう さとう すりごま ねりごま さとう	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	600
					24.6
					18.7
					1.7
29日 (木)	ミルクロール ポークウインナー キャロットサラダ チキンチャウダー	牛乳 ポークウインナー まぐろフレークフレーク とり肉 牛乳	ミルクロール さとう じゃがいも 油 米粉 バター	にんじん キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	584
					25.6
					28.1
					2.5
30日 (金)	ごはん 揚げギョーザ 中華あえ 塩しモンラーメン	牛乳 とり肉 大豆 ひじき 焼きぶた ぶた肉	河北都市産コシヒカリ でん粉 ラード さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 ラーメン	キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい コーン にんじん ねぎ レモン	642
					21.4
					23.1
					2.5



☆ 今月の地場産物 ☆

- ・河北都市産コシヒカリ ・河北都市産米粉パン ・河北潟ポーク ・こまつな ・きくらげ

