

令和7年 5月の献立予定表 20回

日 曜日	エマルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 量のみ	熱や力になるもの 量のみ	腸子を整えるもの 種のみ
1 		【グリーンピースご飯】		米、麦	グリーンピース
		【鶏肉の照り焼き】	鶏肉	油、砂糖、片栗粉	生姜
		【野菜の磯和え】	のり	★ごま	小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ
		【キャベツのみそ汁】	みそ、生揚げ		にんじん、だいこん、キャベツ
木	689				
	35.2	【抹茶ミルクプリン】	牛乳、小豆、寒天	砂糖、片栗粉	
2 		【五目おこわ】	豚肉	米、もち米、砂糖	生姜、にんじん、ごぼう、干し椎茸
		【魚の香味焼き】	さば	油、片栗粉	
	686	【小松菜のおひたし】	油揚げ		小松菜、白菜、にんじん
	34.6	【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		生姜、にんじん、長ねぎ、小松菜
7 		【焼き鳥丼】	鶏肉	米、麦、脂、砂糖、水あめ、片栗粉	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン
		【ピリ辛きゅうり】		三温糖、ごま油	きゅうり、にんにく、生姜
	657	【たぬき汁】	豆腐、みそ	こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ
	30.6	【美生柑(1/6)】			美生柑
8 		【ボークカレーライス】	★豚肉、鶏肉、★ヨーグルト、★粉チーズ	米、大麦、油、じゃがいも、★バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		【アスパラサラダ】		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、アスパラガス、玉ねぎ
	845	【りんごヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	★りんご、★ナタデココ
	26.9				
9 		★【ベーコンフランスパン】	★ベーコン、★ピザチーズ	★ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
		【ビーンズシチュー】	★豚肉、大豆、いんげん豆	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト
	751	【キャロットサラダ】		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ
	30.9				
12 		【マーボー豆腐丼】	★豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	米、大麦、油、三温糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にら
		【野菜のナムル】		三温糖、ごま油	小松菜、にんじん、だいず、もやし
	785	【杏仁豆腐】	寒天、★牛乳	上白糖	みかん、バインアップル
	32.4				
13 		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉とじゃがいもの揚げ煮】	鶏肉	でんぷん、じゃがいも、大豆油、三温糖	生姜、にんじん、とうもろこし、枝豆
	688	【けんちん汁】	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干し椎茸、小松菜
	35.2	【デコボン(1/6)】			デコボン
14 		【きな粉トースト】	きな粉	★胚芽食パン、★バター、三温糖	
		【アスパラソテー】	★ベーコン	油	キャベツ、アスパラガス、パプリカ、とうもろこし
	730	【カレースープ】	鶏肉、大豆、★牛乳	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
	30.1				
15 		【ご飯】		米、大麦	
		【かつおの角煮】	かつお	でんぷん、大豆油、三温糖	生姜
	805	【大根とじゃこのサラダ】	ちりめんじゃこ	油、ごま油、三温糖	大根、にんじん、きゅうり
	35.0	【白菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
16 		【あんかけやきそば】	★豚肉	中華麺、油、でんぷん	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、干し椎茸、チンゲン菜
		【中華卵スープ】	鶏肉、★卵	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、小松菜
	801	【豆腐ドーナッツ】	絹ごし豆腐	プレミックス粉(ホットケーキ用)、大豆油、グラニュー糖	
	34.6				

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜日	エマルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 量のみ	熱や力になるもの 量のみ	腸子を整えるもの 種のみ
19 		【ご飯】		米、大麦	
		【豚肉の生姜焼き】	★豚肉	三温糖	生姜
		【ごぼうチップスサラダ】		大豆油、油、三温糖	キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、ごぼう
	729	【さつま汁】	鶏肉、みそ	さつまいも	大根、にんじん、長ねぎ
20 		【シーフードピラフ】	鶏肉、★えび、★いか、★あさり	米、大麦、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン、パプリカ
		【サイコロサラダ】	高野豆腐、★豚肉	でんぷん、油、じゃがいも、★ごま三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり
	640	【ウイナースープ】	★ウイナー		玉ねぎ、にんじん、キャベツ
	28.9				
21 		【スパゲッティ ミートソース】	★豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油、★バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト
		【ガーリックサラダ】		油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、生姜、にんにく
	735	【メロン(1/12)】			メロン
	29.3				
22 		【ひじきご飯】	ひじき、油揚げ、大豆	米、油、三温糖	にんじん
		【魚のねぎみそ焼き】	さば、みそ	三温糖	長ねぎ、生姜
	731	【もやしのごま和え】		三温糖、ごま油、★ごま	もやし、にんじん、小松菜、生姜、にんにく
	35.7	【豆腐のかきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	にんじん、小松菜
23 		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏の竜田揚げ】	鶏肉	でんぷん、大豆油	生姜
	729	【おろし和え】			キャベツ、にんじん、小松菜、大根、えのきたけ
	31.2	【かまぼこ豆腐のすまし汁】	豆腐、かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
26 		【ミルクパン】		★ミルクパン	
		【マカロニグラタン】	鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★ピザチーズ	マカロニ、オリーブ油、油、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
	823	【ひよこ豆のスープ】	ひよこめ	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、小松菜
	31.8				
27 		【チリビーンズライス】	★豚肉、鶏肉、大豆、いんげん豆	米、大麦、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ
		【オニオンスープ】		油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ
	718	【びっくり目玉焼き】	粉寒天、★牛乳、★乳酸菌飲料、★加糖練乳	上白糖	★桃(缶)
	24				
28 		【キャロットライス】		米	にんじん
		【魚のフライ】	ホキ	小麦粉、パン粉、大豆油、三温糖	
	765	【キャベツサラダ】		油、三温糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
	35.9	【ミネストローネ】	★ベーコン、大豆	油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
29 		【えびチャーハン】	★豚肉、★えび	米、油、三温糖	生姜、長ねぎ、ザーサイ(漬物)、枝豆
		【春巻き】	★豚肉	油、春雨、三温糖、でんぷん、春巻きの皮、小麦粉、大豆油	にんじん、たけのこ、もやし
	716	【豆腐と小松菜のスープ】	豆腐		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
	27.2				
30 		【山菜うどん】	鶏肉、油揚げ、カットわかめ	うどん	にんじん、大根、たけのこ、干し椎茸、山菜
		【ししゃものピリ辛揚げ】	★ししゃも	でんぷん、大豆油	生姜
	673	【みそだしサラダ】	みそ	油、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜
	31.6				

＜5月の給食目標＞ みんなで協力し能率的に準備や後片付けをしよう