

令和7年 5月 学校給食予定献立表(小学校)

に ち	よ う び	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう とりのマヨネーズやき アスパラベーコン やさいスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく パーコン ぶたにく	アスパラガス とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ パセリ しめじ	606 29.6
2	金	あおなごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら(2ほん) しおこんぶあえ ばちじる こどものひざりー	ごはん むぎ あぶら こむぎこ ばち ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ こんぶ	はねぎ キャベツ きゅうり はくさい だいこん たまねぎ にんじん あおな	614 19.6
7	水	ごもくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう さばのしおやき アスパラガスといんげんのかつおあえ いもだんごじる	ごはん むぎ あぶら さとう いもだんご	ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし あぶらあげ	はくさい たまねぎ さやいんげん たけのこ アスパラガス こんにゃく はねぎ にんじん ごぼう	622 26.0
8	木	ごはん ぎゅうにゅう だいすいりかきあげ◆ あぶらあげともやしのすりごまあえ とうふとわかめのみそじる	ごはん あぶら こむぎこ しろごま さとう	ぎゅうにゅう だいす ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ごぼう もやし ピーマン にんじん えのきだけ だいこん はねぎ	640 20.4
9	金	ごはん ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい(2こ) チャプチェ キムチスープ	ごはん あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう しゅうまいのぐ(えび・たら) とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく パプリカ(あか) たまねぎ ほししいたけ もやし にんじん たけのこ にら ねぶかねぎ はくさいキムチ	617 22.1
12	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのいそあげ はくさいとほうれんそうのすりごまあえ にくじやが	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく ひじき あおのり	はくさい にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう こんにゃく グリーンピース	649 25.1
13	火	ナン ぎゅうにゅう カレーミート とりごぼろサラダ とうにゅうコーンスープ	ナン ノンエッグマヨネーズ でんぷん こめコカレールウ あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パーコン とうにゅう	たまねぎ グリーンピース トマト しょうが ごぼう はくさい きゅうり とうもろこし にんにく パセリ にんじん	645 26.3
14	水	ごはん ぎゅうにゅう いかのアーモンドがらめ◆ ゆずかあえ けんちんじる	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ	にんじん ゆず はくさい だいこん ねぶかねぎ たまねぎ みずな こんにゃく ごぼう	638 26.4
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかくに さんしょくあえ さつまじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ みそ かつおぶし	にんにく ほうれんそう しょうが とうもろこし にんじん ねぶかねぎ だいこん はねぎ しめじ	642 28.3
16	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル えびだんごスープ	ごはん あぶら はるまきのかわ さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまきのぐ(ぶた) えびだんご(えび・たら・たい)	もやし にんにく チンゲンサイ たけのこ はくさい にら にんじん えのきだけ はねぎ	645 20.7
19	月	おやこどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいのたくあんあえ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とりにく たまご	しょうが キャベツ たまねぎ はねぎ もやし パプリカ(あか) にんじん たくあん	671 29.9
20	火	ごはん ぎゅうにゅう やきにくうたいめ やさいとわかめのちゅうかあえ とりだんごのちゅうかスープ いちごクレープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりだんご わかめ	レタス きゅうり しめじ にんじん たけのこ はくさい キャベツ ピーマン たまねぎ ねぶかねぎ いちご	688 23.7
21	水	コッパパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ(2こ) はりはりサラダ イタリアンスパゲティ	パン さとう オリーブゆ あぶら スパゲティ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー(ぶた) こんぶ	とうもろこし にんじん たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム きりぼしだいこん もやし パプリカ(あか) レモン	673 26.6
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひねどりのゆずかあえ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあげ ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい えのきだけ ゆず グリーンピース しょうが	634 29.0
23	金	ごはん ぎゅうにゅう コロッケ ツナサラダ とんじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ コロッケのぐ(ぶた)	レタス にんじん えだまめ たまねぎ だいこん はねぎ ごぼう こんにゃく	653 23.2
26	月	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ささみとブロッコリーのチーズやき グリーンサラダ	ごはん むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ こめコカレールウ こむぎこ オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく チーズ	レタス ブロッコリー しめじ パセリ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス	653 23.8
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース やさいのアーモンドあえ きりぼしだいこんのみそじる	ごはん あぶら さとう でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ(ぶた・とり) ハム(ぶた) とりにく とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん はくさい キャベツ とうもろこし	652 25.7
28	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのまつかぜやき やきぶたとチンゲンサイのあえもの たまねぎのすきやきぶつうに	ごはん あぶら さとう でんぷん くろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あじ ぶ ぎゅうにく やきぶた とうふ	たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぶかねぎ にんじん こんにゃく もやし	613 28.9
29	木	ごはん ぎゅうにゅう コロコロとんかつ◆ キャベツのうめかつおあえ ためきじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ ちくわ	キャベツ きゅうり はねぎ うめぼし たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく	662 29.4
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ハムとやさいのごまあぶらぶつうみ にくだんごとはるさめののもの	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(とり) にくだんご(ぶた・とり)	はくさいキムチ もやし だいこん にら にんじん キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ こまつな たけのこ なましいたけ はねぎ	630 24.8

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。

給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産(予定) …こめ・キャベツ・こまつな・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・はねぎ・ほうれんそう