

5月の給食目標  
食事のマナーを  
身に付けよう

5月給食献立予定表

令和7年度  
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

身につけよう		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。 ◎ 3つのグループを食べた。 ○ 2つのグループを食べた。 △ 1つのグループを食べた。 × 何も食べない。		あか		みどり		きいろ		エネルギー (kcal)	
								たんぱく質 (g)	
								脂質 (g)	
曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (木)	とうにゅうちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ		にんにく しょうが キャベツ もやし		ちゅうかめん	サラダ油 ごま油	629 32.1 20.0	
	牛乳	豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん		でんぶん			
	きびなごのカリカリフライ②		きびなご	しょうが		さとう じゃがいも	油		
	さといものそぼろに	とりにく		えだまめ		でんぶん 米粉	サラダ油		
* 有機野菜給食①・こどもの日お祝い給食 * (ゆうきやさいきゅうしょく①・こどものひおいわいきゅうしょく)									
2 (金)	たけのごはん	あぶらあげ		たけのこ		米 さとう		620 24.1 18.9	
	牛乳		牛乳						
	かぶとがたハンバーグの ケチャップソース	とりにく だいず		たまねぎ トマト にんにく しょうが		さとう	ラード		
	やさいとたまごそぼろのあえもの	ぶたにく		ほうれんそう キャベツ にんじん		さとう	ごま油		
7 (水)	スタミナみそしる	たまご		たまねぎ にんじん こまつな にんにく		さといも	ごま油 ごま	634 24.0 21.8	
	こどものひデザート	とりにく とうふ		りんご果汁 レモン果汁		さとう			
	ごはん	みそ							
	牛乳	豆乳	牛乳			米			
8 (木)	さばのみそに	さば みそ		キャベツ こまつな とうもろこし		さとう	ごま	653 23.2 24.5	
	かにふうみサラダ	かにかま(卵白)		さんじゃく にんじん だいこん たまねぎ		さとう	ごま		
	とんじる	ぶたにく とうふ		ごぼう ねぎ		じゃがいも	サラダ油		
	あげパン	みそ				小麦粉 さとう	ショートニング		
9 (金)	牛乳		脱脂粉乳			ココア	マーガリン	649 22.4 23.1	
	ファルファールのサラダ		牛乳	どうもろこし ブロッコリー キャベツ		マカロニ	イタリアンドレッシング		
	にくだんごのクリームスープ	ミートボール	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう		小麦粉 さとう	油		
	ハヤシライス			たまねぎ にんじん しめじ グリンピース		米			
12 (月)	(ハヤシソース)	ぶたにく		しょうが にんにく トマト			サラダ油	617 24.4 19.6	
	牛乳		牛乳			でんぶん	油		
	プレーンオムレツ	たまご		ブロッコリー キャベツ きゅうり			香味たまねぎドレッシング		
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ				米			
13 (火)	ごはん		牛乳	たまねぎ		さとう でんぶん		679 27.9 24.2	
	牛乳			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ		
	わふうあんかけとうふハンバーグ	だいず とりにく		パセリ			棒々鶏ドレッシング		
	ささみとやさいのサラダ	とうふ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく		さといも	サラダ油		
14 (水)	いものこじる	ぶたにく とうふ						669 23.9 22.6	
	ごはん	みそ				米			
	牛乳		牛乳	しょうが にんにく レモン果汁		でんぶん さとう	サラダ油		
	とりにくのレモンソース	とりにく		ほうれんそう			ごま なたね油		
15 (木)	のりずあえ	まぐろツナ	のり	たまねぎ にんじん こまつな		ふ		623 20.8 25.7	
	たまねぎとふのみそしる	あぶらあげ みそ				米			
	ごはん		牛乳	たまねぎ トマト しょうが		パン粉 でんぶん	油		
	牛乳	とりにく ぶたにく		にんじん きゅうり キャベツ		さとう	ノンエッグマヨ		
16 (金)	ビッグにくだんご②	だいず		にんじん たまねぎ トマト えのきだけ		でんぶん	ラー油 ごま油	635 24.1 20.3	
	はるさめサラダ	ハム		こまつな					
	サンラータン	ぶたにく とうふ				小麦粉 さとう	ショートニング		
	バターロールパン	たまご	脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう		じゃがいも 米粉	油		
17 (土)	牛乳		牛乳	とうもろこし		さとう	スグール焙煎ごま	629 32.1 20.0	
	5しゅのやさいグラタン	豆乳 おから		とうもろこし にんじん ブロッコリー			ドレッシング		
	ひじきとコーンのサラダ	ひじき		たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム		スパゲティ	サラダ油		
	ツナとトマトのスパゲティ	まぐろツナ		トマト		米			
18 (日)	ごはん		牛乳	もやし ほうれんそう にんにく		パン粉 小麦粉	サラダ油	635 24.1 20.3	
	牛乳	ほき		にんじん だいこん ねぎ ごぼう			ごま ごま油		
	しろみざかなフライ	ミートボール とうふ							
	もやしのしろナムル	みそ							
19 (月)	とうふとにくだんごのみそしる								

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
661kcal	25.6g	22.5g	2.4g



朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質(g)
19 (月)	ごはん 牛乳 ユーリンチー こんにゃくサラダ じゃがいもとわかめのみそしる			牛乳			米		663 25.5 22.5
			とりにく		ねぎ しょうが		でんぶん さとう	サラダ油 ごま油	
				わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく			棒々鶏ドレッシング	
			きざみあげ どうふ みそ	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
20 (火)	ごはん 牛乳 なっとう なまあげとぶたにくのみそいため すいとんじる			牛乳			米		708 30.9 22.1
			なっとう						
			ぶたにく なまあげ みそ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ しいたけ		さとう	サラダ油	
			とりにく あぶらあげ		にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ		すいとん	サラダ油	
21 (水)	にらごはん(むぎごはん) 牛乳 ハムカツ ささみのごまあえ なめこじる		みそ かつおぶし	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこんのは にら		米 麦 さとう	ごま	702 24.4 20.9
			ハム				パン粉	サラダ油	
			ささみ		キャベツ こまつな どうもろこし		さとう	ごま	
22 (木)	かんとんふうラーメン 牛乳 ぶたにくしゅうまい② キムチあえ チーズドック		ぶたにく なんと		にんにく しょうが にんじん メンマ キャベツ ねぎ ほうれんそう きくらげ		ちゅうかめん でんぶん	サラダ油 ごま油	682 29.7 23.7
				牛乳					
			ぶたにく		たまねぎ しょうが		パン粉 でんぶん 小麦粉		
			たまご	チーズ 脱脂粉乳	きゅうり だいこん もやし にんにく		小麦粉 さとう	油	
23 (金)	ごはん 牛乳 アジカツ にらのツナあえ にくじゃが			牛乳			米		657 23.7 20.3
			あじ たら 豆乳		たまねぎ		パン粉 小麦粉	サラダ油	
			まぐろツナ		にら もやし			ノンエッグマヨ	
			ぶたにく なまあげ		にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん		じゃがいも さとう	サラダ油	
26 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのトマトソースかけ サラダニソア ウインナーとやさいのスープ			牛乳			米		652 27.4 23.3
			とりにく		トマト スツキーニ たまねぎ にんじん セロリ にんにく		じゃがいも	サラダ油	
			たまご まぐろツナ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			ブレンチドレッシング (たまご)	
			ウインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		じゃがいも		
27 (火)	わかめむぎごはん 牛乳 いわしのおかかに マカロニサラダ けんちんじる			わかめ 牛乳			米 麦		644 24.4 19.9
			いわし かつおぶし				さとう でんぶん		
			ハム		にんじん キャベツ どうもろこし		マカロニ	コーングリーンミー ドレッシング	
			とりにく どうふ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう ごんにゃく はくさい		さといも	サラダ油	
28 (水)	ごはん 牛乳 たまごやき あさづけ しせんふうマーボーどうふ			牛乳			米		655 31.1 22.6
			たまご				さとう でんぶん	油	
					きゅうり キャベツ				
			ぶたにく どうふ みそ		ねぎ にんにく		さとう でんぶん	サラダ油	
29 (木)	てりやきチーズバーガー (てりやきハンバーグ・チーズ) 牛乳 シーザーサラダ フルーツポンチ		ぶたにく とりにく だいず	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	たまねぎ		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	701 26.7 27.8
							さとう でんぶん	油	
			ハム		ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン パイン みかん おうとう レモン果汁 ナタデココ ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁		クルトン	シーザードレッシング	
							さとう かんてん サイダー		
30 (金)	カレーライス (チキンカレー) 牛乳 はなやさいとパスタのサラダ けんさんヨーグルト		とりにく だいず	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが パナナ りんご		米 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	694 22.9 20.1
				牛乳					
			ハム		にんじん きゅうり どうもろこし ブロッコリー		マカロニ	和風ドレッシング	
				ヨーグルト					

#### ★朝ごはんチェックについて



#### 主食

ごはん・パン  
めん類など



#### 主菜

肉・魚介類・大豆製品・  
卵などで作ったおかず



#### 副菜

おもに野菜類  
を材料とした  
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×