

5月の給食目標
しょくじ
食事のマナーを
みつけよう

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。

5月給食献立予定表

令和7年度
市貝小学校

曜日	朝ごはん	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)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		あか	みどり	きいろ						
1 (木)	どうにゅうちゃんぱん 牛乳 きびなごのカリカリフライ② さといものそぼろに	たんぱく質 豆乳	無機質 牛乳	ビタミン・無機質 きびなご	むきしつ えだまめ	たんぱく質 炭水化物 さといものそぼろに	エネルギー 脂質 さといも	629 32.1 20.0		
2 (金)	たけのごはん 牛乳 かぶとがたハンバーグの ケチャップソース やさいとたまごそぼろのあえもの スタミナみそしる こどものひデザート	あぶらあげ 牛乳	たけのこ 牛乳	米 さとう				620 24.1 18.9		
7 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに かにふうみサラダ とんじる	牛乳 さばみそ かにかま(卵白) ぶたにく どうふ みそ		牛乳 キヤベツ こまつな とうもろこし こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう さとう さとう じゃがいも	米 さとう ごま サラダ油		634 24.0 21.8		
8 (木)	あげパン 牛乳 ファルファーレのサラダ にくだんごのクリームスープ		脱脂粉乳 牛乳		小麦粉 さとう ココア マカロニ	ショートニング マーガリン サラダ油 イタリアンドレッシング		653 23.2 24.5		
9 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 プレーンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく 牛乳		たまねぎ にんじん しめじ クリンビース しょうが にんにく トマト	米 牛乳	サラダ油		649 22.4 23.1		
12 (月)	ごはん 牛乳 わふうあんかけとうふハンバーグ ささみとやさいのサラダ いものこじる	牛乳 だいす どうふ ささみ ぶたにく どうふ みそ		たまねぎ キヤベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さとう でんぶん 油 さといも	でんぶん 油 香料たまねぎドレッシング サラダ油		617 24.4 19.6		
13 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース のりずあえ たまねぎとふのみそしる	牛乳 とりにく まぐろツナ あぶらあげ みそ		牛乳 しょうが にんにく レモン果汁 のり ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな	でんぶん さとう でんぶん ふ	米 サラダ油 ごま なたね油		679 27.9 24.2		
14 (水)	ごはん 牛乳 ビッグにくだんご② はるさめサラダ サンラータン	牛乳 だいす ぶたにく ハム ぶたにく どうふ たまご		牛乳 たまねぎ トマト しょうが にんじん きゅうり キヤベツ にんじん だまねぎ トマト えのぎたけ こまつな	パン粉 でんぶん さとう はるさめ でんぶん	油 ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング ラー油 ごま油		669 23.9 22.6		
15 (木)	バターロールパン 牛乳 5しゆのやさいグラタン ひじきとコーンのサラダ ツナとトマトのスパゲティ	脱脂粉乳 牛乳 豆乳 おから ひじき まぐろツナ			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン		623 20.8 25.7		
16 (金)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ もやしのしろナムル とうふとにくだんごのみそしる	牛乳 ほき ミートボール どうふ みそ		牛乳 もやし ほうれんそう にんにく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	パン粉 小麦粉 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油		635 24.1 20.3		

※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?
しるしおつけましょう。
◎ 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。

		からだ おもに体をつくる		からだ 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) たんぱく質 (g)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質 しつ	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質 むきしつ		炭水化物 たんすいかぶつ	しつ 脂質		
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					米			
			牛乳						
		とりにく		ねぎ しょうが		でんぶん さとう	サラダ油 ごま油	663 25.5 22.5	
			わかめ くきわがめ 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		
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					米			
			牛乳						
		なっとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ		さとう	サラダ油	708 30.9 22.1	
		ぶたにく なまあげ みそ		たけのこ さやいんげん キャベツ しいたけ		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	ひろしまな きょうな だいこんのは にら	米 麦 さとう	ごま			
			牛乳						
		ハム			パン粉	サラダ油		702 24.4 20.9	
		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	とうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ				
			ぶたにく なると	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			
			牛乳						
		ぶたにく		たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉			682 29.7 23.7	
23 (金)	ごはん 牛乳 アジカツ にらのツナあえ にくじやが	たまご	チーズ 脱脂粉乳		小麦粉 さとう	油			
			牛乳		米				
		あじ たら 豆乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油		657 23.7 20.3	
26 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのトマトソースかけ サラダニンア ウインナーとやさいのスープ	まぐろツナ		にら もやし					
		ぶたにく なまあげ		にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう	サラダ油			
			牛乳						
		とりにく		トマト スッキーニ たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん	じゃがいも	サラダ油		652 27.4 23.3	
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	ウインナー		じいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも	フレンチドレッシング (たまご)			
			わかめ		米 麦				
			牛乳						
28 (水)	ごはん 牛乳 たまごやき あさづけ せんふうマー婆ーどうふ	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	コーングリーミー ドレッシング		644 24.4 19.9	
		とりにく とうふ		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			
			牛乳						
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	たまご			米				
			牛乳						
		ふたにく とりにく だいす	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン			
		チーズ		たまねぎ	さとう でんぶん	油		701 26.7 27.8	
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	牛乳		プロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン バイン みかん とうとう レギン果実 ナタデココ ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	クルトン さとう かんてん サイダー	シーザードレッシング			
		ハム							
		とりにく だいす	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 バナナ りんご	小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油		694 22.9 20.1	
			牛乳	にんじん きゅうり どうもろこし プロッコリー	マカロニ	和風ドレッシング			

★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 → ×