

5月の給食目標

食事のマナーを

身に付けよう

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。

5月給食献立予定表

令和7年度

小貝小学校

曜日	こんだて	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	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 豆乳		にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	ちゅうかめん でんぶん	サラダ油 ごま油	629 32.1 20.0			
	牛乳	牛乳		さとう じゃがいも でんぶん 米粉	油	油				
	きびなごのカリカリフライ②	きびなご	しょうが	えだまめ	さといも さとう	サラダ油				
＊ 有機野菜給食①・子どもの日お祝い給食 ＊ (ゆうきやさいきゅうしょく①・子どものひおいわいきゅうしょく)										

2 (金)	たけのこごはん 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 子どものひデザート	あぶらあげ		たけのこ	米 さとう			620 24.1 18.9		
		牛乳								
		とりにく だいす ぶたにく		たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	ラード				
		たまご		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	ごま油				
		とりにく どうふ みそ 豆乳		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				
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			りんご果汁 レモン果汁	さとう			634 24.0 21.8		
			牛乳		米					
		さば みそ			さとう					
		かにかま(卵白) ぶたにく どうふ みそ		キャベツ こまつな とうもろこし こんにゃく にんじん たいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう	ごま サラダ油				
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		小麦粉 さとう ココア	ショートニング マーガリン サラダ油		653 23.2 24.5		
			牛乳		マカロニ	イタリアンドレッシング				
			どうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	小麦粉 さとう	油				
		ミートボール	牛乳 脱脂粉乳							
9 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 プレーンオムレツ プロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ グリーンビーンズ しょうが にんにく トマト		サラダ油		649 22.4 23.1		
			牛乳		でんぶん	油				
		たまご		プロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング				
		まぐろツナ								
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				米			617 24.4 19.6		
			牛乳		さとう でんぶん					
		たいす とりにく とうふ		たまねぎ						
		ささみ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ		ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング				
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	ぶたにく どうふ みそ		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		679 27.9 24.2		
			牛乳		米					
		とりにく		しょうが にんにく レモン果汁	でんぶん さとう	サラダ油				
		まぐろツナ	のり	ほうれんそう	ごま なたね油					
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			たまねぎ にんじん こまつな	ふ			669 23.9 22.6		
			牛乳		米					
		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト しょうが	パン粉 でんぶん さとう	油				
		ハム		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ	ノンエッグマヨ				
15 (木)	パターロールパン 牛乳 5しゅのやさいグラタン ひじきとコーンのサラダ ツナとトマトのスペゲティ	ぶたにく どうふ たまご		にんじん たまねぎ トマト のぎだけ こまつな	でんぶん	ラー油 ごま油		623 20.8 25.7		
			脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン				
			牛乳							
		豆乳 おから		たまねぎ にんじん ほうれんそう どうもろこし	じゃがいも 米粉 さとう	油				
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 どうふとにくだんごのみそしる	ひじき		どうもろこし にんじん ブロッコリー		ズクール焙煎ごま ドレッシング		635 24.1 20.3		
		まぐろツナ		たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	スパゲティ	サラダ油				
			牛乳		米					
		ほき		もやし ほうれんそう にんにく	パン粉 小麦粉	サラダ油				
※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。	

日付 (月)	朝ごはん内容	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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
19 (月)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ^{トマトソース} 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 こんにゃく ふのり とかのり	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 すいどんじる		牛乳			米		708 30.9 22.1	
			なっとう						
		ぶたにく なまあげ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ		さとう	サラダ油		
		みそ	とりにく あぶらあげ	たけのこ さやいんげん キャベツ しいたけ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	すいどん	サラダ油		
21 (水)	ならごはん(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 妻 さとう	ごま		702 24.4 20.9	
			牛乳						
		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	どうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ			682 29.7 23.7	
		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				
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	きゅうり だいこん もやし にんにく	小麦粉 さとう	油		657 23.7 20.3	
			牛乳						
		あじたら 豆乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉	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 ワインナーとやさいのスープ	まぐろツナ		にら もやし		ノンエッグマヨ		652 27.4 23.3	
		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 スッキニー たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも	サラダ油			
27 (火)	わなかめむぎごはん 牛乳 いわしのおかかに マカロニサラダ けんちんじる	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	パン粉 でんぶん 小麦粉	フレンチドレッシング		644 24.4 19.9	
		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				
		わなかめ			米 妻				
28 (水)	ごはん 牛乳 たまごやき あさづけ しせんふうマー婆ーどうふ		牛乳					655 31.1 22.6	
		たまご			さとう でんぶん	油			
		きゅうり 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 ^{トマト} (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		脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン		701 26.7 27.8	
		ぶたにく とりにく たいす	チーズ	たまねぎ	さとう でんぶん	油			
			牛乳						
		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	グルトン さとう かんでん サイダー	シーザードレッシング			
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				米			694 22.9 20.1	
		とりにく だいす	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん クリスピーストマト 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			
			牛乳						
		ハム		にんじん きゅうり どうもろこじ ブロッコリー	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 → ×