

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  
小貝小学校

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。

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 牛乳 きびなごのカリカリフライ② さといものそばろに	ぶたにく かまぼこ 豆乳	牛乳 きびなご	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 しょうが えだまめ	ちゅうかめん てんぷん さとう じゃがいも てんぷん 米粉 さといも さとう	サラダ油 ごま油 油 サラダ油	629 32.1 20.0
* 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 牛乳 かぶとがたハンバーグの ケチャップソース やさいとたまごそばろのあえもの スタミナみそしる こどものひデザート	あぶらあげ 牛乳 とりにく だいず ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ 豆乳	牛乳	たけのこ たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こまつな にんにく りんご果汁 レモン果汁	米 さとう さとう さとう さといも 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	さば みそ かにかま(卵白) ぶたにく とうふ みそ	牛乳	キャベツ こまつな とうもろこし さんじやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも		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 牛乳 脱脂粉乳	とうもろこし 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 ココア マカロニ 小麦粉 さとう	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 油	653 23.2 24.5
9 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 ブレンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく たまご まぐろツナ	牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しょうが にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	米 てんぷん	サラダ油 油 香味たまねぎドレッシング	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	だいず とりにく とうふ ささみ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	たまねぎ キャベツ 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 こんにやく	米 さとう てんぷん さといも		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	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 ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな	てんぷん さとう ふ	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	とりにく ぶたにく だいず ハム ぶたにく とうふ たまご	牛乳	たまねぎ トマト しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト えのきだけ こまつな	米 パン粉 てんぷん さとう はるさめ てんぷん	油 ノンエッグマヨ 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 ツナとトマトのスパゲティ		脱脂粉乳 牛乳 豆乳 おから ひじき まぐろツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし とうもろこし にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	小麦粉 さとう じゃがいも 米粉 さとう スパゲティ	ショートニング マーガリン 油 スグール燻煎ごま ドレッシング サラダ油	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	ほき ミートボール とうふ 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	米 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速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



◎ 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		たんばく質 (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 こんにやくサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんにやく にんじん たまねぎ	米 でんぶん さとう サラダ油 ごま油 棒々鶏ドレッシング		663 25.5 22.5
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	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 にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	米 さとう すいとん	サラダ油 サラダ油	708 30.9 22.1
21 (水)	にらごはん(おぎごはん) 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 キャベツ こまつな どうもろこし なめこ にんじん だいこん ねぎ	米 麦 さとう さとう ふ	ごま サラダ油 ごま	702 24.4 20.9
22 (木)	かんどんふうラーメン 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 なた ぶたにく たまご	牛乳	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 たまねぎ しょうが きゅうり だいこん もやし にんにく	ちゅうかめん でんぶん パン粉 でんぶん 小麦粉 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま油 油	682 29.7 23.7
23 (金)	ごはん 牛乳 アジカツ にらのツナあえ にくじゃが	あじ たら 豆乳 まぐろツナ ぶたにく なまあげ	牛乳	たまねぎ にら もやし にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油 ノンエッグマヨ 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 サラダニソア ウインナーとやさいのスープ		牛乳	ドマド スズキーニ 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 しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ブレンヂドレッシング サラダ油	652 27.4 23.3
27 (火)	わかめおぎごはん 牛乳 いわしのおかか マカロニサラダ けんちんじる		わかめ 牛乳 いわし かつおぶし ハム とりにく とうふ	米 麦 さとう でんぶん マカロニ さといも		サラダ油 コーングリーンミー ドレッシング サラダ油	644 24.4 19.9
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	きゅうり キャベツ ねぎ にんにく	米 さとう でんぶん さとう でんぶん	油 サラダ油	655 31.1 22.6
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 ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	たまねぎ 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	小麦粉 さとう さとう でんぶん クルトン さとう かんてん サイダー	ショートニング マーガリン シーザードレッシング	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	とりにく だいず ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース ドマド にんにく しょうが パナナ りんご にんじん きゅうり どうもろこし ブロッコリー	米 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油 和風ドレッシング	694 22.9 20.1

## ★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 → ×