

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 ファルファールのサラダ 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		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 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 さとう		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		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



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。

朝ごはんは食べましたか？  
 ① 3つのグループを食べた。  
 ② 2つのグループを食べた。  
 ③ 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					米		663 25.5 22.5
	牛乳		牛乳					
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ しょうが		でんぶん さとう	サラダ油 ごま油	
	こんにゃくサラダ		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		
	じゃがいもとわかめのみそしる	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					米		708 30.9 22.1
	牛乳		牛乳					
	なっとう	なっとう						
	なまあげとぶたにくのみそいため	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 にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	さとう	サラダ油		
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ			すいとん	サラダ油		
21 (水)	にらごはん(むぎごはん)	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	702 24.4 20.9
	牛乳		牛乳					
	ハムカツ	ハム				パン粉	サラダ油	
	ささみのごまあえ	ささみ		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう	ごま		
	なめこじる	どうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ			
22 (木)	かんとうふうラーメン	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	682 29.7 23.7
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくしゅうまい②	ぶたにく		たまねぎ しょうが		パン粉 でんぶん 小麦粉		
	キムチあえ			きゅうり だいこん もやし にんにく				
	チーズドック	たまご	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	油	
23 (金)	ごはん					米		657 23.7 20.3
	牛乳		牛乳					
	アジカツ	あじ たら 豆乳		たまねぎ		パン粉 小麦粉	サラダ油	
	にらのツナあえ	まぐろツナ		にら もやし		ノンエッグマヨ		
	にくじゃが	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	
26 (月)	ごはん					米		652 27.4 23.3
	牛乳		牛乳					
	とりにくのトマトソースかけ	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 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		
	サラダニソア	たまご まぐろツナ		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		ブレンチドレッシング		
	ウインナーとやさいのスープ	ウインナー			じゃがいも			
27 (火)	わかめむぎごはん		わかめ			米 麦		644 24.4 19.9
	牛乳		牛乳					
	いわしのおかかに	いわし かつおぶし			さとう でんぶん			
	マカロニサラダ	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		
	けんちんじる	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		
28 (水)	ごはん					米		655 31.1 22.6
	牛乳		牛乳					
	たまごやき	たまご			さとう でんぶん	油		
	あさづけ			きゅうり キャベツ				
	しせんふうマーボーどうふ	ぶたにく とうふ 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)	ぶたにく とりにく だいず	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ		小麦粉 さとう さとう でんぶん	ショートニング マーガリン	701 26.7 27.8
	牛乳		牛乳					
	シーザーサラダ	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 さとう かんてん サイダー	シーザードレッシング		
	フルーツポンチ							
30 (金)	カレーライス (チキンカレー)	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		小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	694 22.9 20.1
	牛乳		牛乳					
	はなやさいとパスタのサラダ	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		
	けんさんヨーグルト		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 → ×