



令和7年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 Kcal 21.8 g 17.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぶん・さとう	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ・しょうが・にんにく	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	こめあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					713 Kcal 28.2 g 28.1 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぶん	こめあぶら	とりにく		にんにく・しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム		きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし	こぶだし	にんじん・えのきだけ・みつば	
7 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					579 Kcal 22.8 g 18.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・はくさい・ピーマン・たまねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・コーン	
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 32.3 g 21.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 25 g 21.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	でんぶん・こむぎこ	こめあぶら	だいず			
	にくみそだれ	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごま	とりにく・みそ		たまねぎ・しょうが	
	おひたし(だしじる)			かつおだし		こまつな・キャベツ・コーン	
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 Kcal 34.6 g 20.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなにくどん	いとこんにやく・でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな・にんにく・しょうが	
	みそじる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ・こぶだし	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	こめあぶら	きんときまめ・きなこ			
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					643 Kcal 27.8 g 19.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぶん・さとう	こめあぶら	さわら		たまねぎ・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも				だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
14 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	544 Kcal 23.8 g 15.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ・こんにやく・さとう・でんぶん・パンこ	ごまあぶら	だいず・ぶたにく・ほたて・かつお	こんぶ	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ロメインレタス・キャベツ・にんにく	
	ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					682 Kcal 28.7 g 25.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまカボスレモンに	さとう・でんぶん		さんま		レモン・カボス	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
16 (金)	さつまじる	こんにやく・さつまいも		とりにく・あぶらあげ・かつおだし	こんぶだし	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	597 Kcal 22.6 g 22.9 g 2.5 g
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング・スキムミルク		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ	
	フルーツのクリームあえ				なまクリーム	みかんかん・パイナップルかん・ももかん	
	やさいスープ			ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	



令和7年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
19	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		611 Kcal 20.2 g 22.8 g 1.7 g
(月)	しろはんぺんのチーズフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー・さとう・でんぶん	しょくぶつあぶら・こめあぶら	ぎょにくすりみ・たまご	チーズ		
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	とうふとチンゲンサイのスープ			ベーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チンゲンサイ	
20	たけのこごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たけのこ・ほししいたけ	564 Kcal 27.8 g 17.9 g 2.8 g
(火)	とうふのごもくに	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・しょうが	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
21	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		606 Kcal 26.8 g 21.6 g 2.4 g
(水)	さばのこうみやり	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら・しょうが・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら・こめあぶら			にんじん・きゅうり	
	わかたけみそしる			みそ・かつおだし	わかめ・こぶだし	たけのこ・はねぎ	
22	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		598 Kcal 25.8 g 20.5 g 1.9 g
(木)	トンクドゥフ	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが	
	はるさめスープ	はるさめ		ベーコン		たまねぎ・にんじん・えのきだけ・こまつな	
	のりふりかけ	さとう・でんぶん(とうもろこし)		かつおけずりぶし	のり	まっちゃ	
23	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		643 Kcal 30.7 g 24.1 g 2.1 g
(金)	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	こめあぶら		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・とりにく・あぶらあげ・かつおだし	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
26	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		にんじん・グリーンピース	589 Kcal 21.3 g 19.3 g 2.4 g
(月)	ラザニア	ワンタン・さとう	こめあぶら	とりにく・ぶたにく	チーズ・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんにく	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	うどん	こむぎこ					
27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		643 Kcal 32.6 g 22.6 g 4.1 g
(火)	うどんじる	でんぶん		かまぼこ・かつおだし	こんぶだし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
	きつね(あぶらあげ)	さとう		あぶらあげ・かつおだし			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり・しょうが	
28	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		588 Kcal 31.1 g 17.7 g 2.8 g
(水)	さわらのしおこうじやき	しおこうじ	ごま	さわら		しょうが	
	あおなとひじきのいために	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく・あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ・かつおだし	こんぶだし	にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ	
29	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		601 Kcal 25.3 g 21.2 g 1.8 g
(木)	やきつくね	でんぶん・さとう		とりにく・ぶたにく・えんどうまめ・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	カツオブレークとあおなのごまあえ	さとう	ごま	かつおオイルづけかん		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし		たまねぎ・はねぎ	
30	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		604 Kcal 23.7 g 19.1 g 1.1 g
(金)	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトダイス・トマトケチャップ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	

☆ 今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

☆ 5月14日(水)：「ナムル」に使用する「三島産ロメインレタス」は「箱根西麓のうみんず」さまから無償でいただきます。