



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く



日	こんだてめい	おもなさいりようとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 しちつ 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)	(無機質)	(ビタミン・無機質)		
		たんすいかぶつ 炭化物	しちつ 脂質						
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンスー	ごめ・むぎ ごめ・むぎ でんぶん・さとう はるさめ・さとう	こめあぶら こめあぶら とうふ・ぶたにく・みそ	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・ににく	ぎゅうにゅう きゅうり・キャベツ・コーン		590 Kcal 21.8 g 17.6 g 1.9 g	
2 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ポテトサラダ すまじる すりおろしじリー	ごめ・むぎ ごめ・むぎ でんぶん じゃがいも とうふ・かまぼこ・かつおだし	こめあぶら マヨネーズ ハム	とりにく ハム	ににく・しょうが きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ	ぎゅうにゅう にんじん・えのきだけ・みつば りんご		713 Kcal 28.2 g 28.1 g 2 g	
7 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかコーンスープ	ごめ・むぎ ごめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さとう ごまあぶら でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ぶたにく	ごまあぶら ぶたにく とうふ・たまご	たまねぎ・キャベツ・ニラ はくさいキムチ・はくさい・ピーマン・たまねぎ たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・コーン	ぎゅうにゅう たまねぎ・キャベツ・ニラ はくさいキムチ・はくさい・ピーマン・たまねぎ たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・コーン		579 Kcal 22.8 g 18.7 g 1.6 g	
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき ごまあえ すいとんじる	ごめ・むぎ ごめ・むぎ さば ごま	さば	ごめ・むぎ ごま とりにく・あぶらあげ・かつおだし	チーズ こまつな・キャベツ ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ	ぎゅうにゅう チーズ こまつな・キャベツ		616 Kcal 32.3 g 21.6 g 2 g	
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ にくみそだれ おひたし(だしじる) かきたまじる	ごめ・むぎ ごめ・むぎ でんぶん・こむぎこ ごまあぶら でんぶん	ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら ごめあぶら	だいす とりにく・みそ かつおだし たまご・かつおだし	たまねぎ・しょうが こまつな・キャベツ・コーン えのきだけ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ・しょうが こまつな・キャベツ・コーン えのきだけ・たまねぎ・にんじん・はねぎ		608 Kcal 25 g 21.7 g 1.7 g	
12 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう こまつなにくどん みそしる おこのみまめ	ごめ・むぎ ごめ・むぎ いとこんにゃく・でんぶん・さとう ごめあぶら でんぶん・さとう	ごめあぶら ぶたにく	とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかれ・こぶだし たまねぎ・はねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ・だけのこ・こまつな・ににく・しょうが たまねぎ・はねぎ		674 Kcal 34.6 g 20.6 g 2.7 g	
13 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのオーロラソース こふきいも だいこんスープ	ごめ・むぎ ごめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも でんぶん	さわら	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 たまねぎ	ぎゅうにゅう たまねぎ・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな		643 Kcal 27.8 g 19.1 g 1.7 g	
14 (水)	ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう ポークパオズ ナムル ワカメスープ	ごめ・むぎ・さとう ごめ・むぎ ごまあぶら ごまあぶら ごま	ごまあぶら ぶたにく	ぶたにく こうぶ	たまねぎ・だけのこ・キャベツ・しいたけ ロメインレタス・キャベツ・にんにく にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ	こまつな ぎゅうにゅう たまねぎ・だけのこ・キャベツ・しいたけ こまつな		544 Kcal 23.8 g 15.7 g 2.5 g	
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまカボスレモンに ビーンズサラダ さつまじる	ごめ・むぎ ごめ・むぎ さとう・でんぶん さとう ごめ・むぎ	さんま	さんま	レモン・カボス きゃべつ・きゅうり・コーン・にんじん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	ぎゅうにゅう レモン・カボス きゃべつ・きゅうり・コーン・にんじん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		682 Kcal 28.7 g 25.4 g 2.1 g	
16 (金)	げんまいりロールパン ぎゅうにゅう ポテトミートサンド フルーツのクリームあえ やさいスープ	こむぎこ・げんまい・さとう ごめ・むぎ じゃがいも ベーコン	ショートニング・スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン				597 Kcal 22.6 g 22.9 g 2.5 g	



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く



日	こんだてめい	おもなさいりようとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 しちつ 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)	(無機質)	(ビタミン・無機質)		
19 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろはんぺんのチーズフライ マカロニサラダ とうふとチングンサイのスープ	こめ・むぎ 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 マカロニ・さとう こめあぶら	しょくぶつ あぶら・こ めあぶら	きょにくすりみ・たまご チーズ	きゅうにゅう	611 20.2 22.8 1.7		Kcal g g g	
20 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぶん こめあぶら	あぶらあげ	あぶらあげ	564 27.8 17.9 2.8	たけのこ・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・コーン・えだ まめ・しょうが		Kcal g g g	
21 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき じゃがいものちゅうかサラダ わかたけみそしる	こめ・むぎ さとう じゃがいも・さとう わかたけみそしる	ごま・ごま あぶら こまあぶ ら・ごめ あぶら	さば	606 26.8 21.6 2.4	にら・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり		Kcal g g g	
22 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ はるさめスープ のりふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん こめあぶら はるさめ さとう・でんぶん (とうもろこし)	こめあぶ ら・こまあ ぶら	ぶたにく・なまあげ ベーコン かつおけずりぶし	598 25.8 20.5 1.9	にんじん・さやいんげん・ほししい だけ・しょうが たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ こまつな		Kcal g g g	
23 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいたために とんじる	こめ・むぎ こめあぶら こめあぶら さとう じゃがいも・こん にゃく	こむぎこ・でんぶ ん・さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき にんじん・さやいんげん	643 30.7 24.1 2.1	だいす・とりにく・あぶ らあげ・かつおだし ぶたにく・とうふ・み そ・かつおだし にんじん・さやいんげん		Kcal g g g	
26 (月)	カレーピラフ ぎゅうにゅう ラザニア ポテトスープ	こめ・むぎ こめあぶら ワンタン・さとう じゃがいも	こめあぶら こめあぶら とりにく・ぶたにく ベーコン	589 21.3 19.3 2.4	589 21.3 19.3 2.4	にんじん・グリンピース 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		Kcal g g g	
27 (火)	うどん うどんじる きつね(あぶらあげ) ちくわのいそべあげ きゅうりのカリカリづけ	こむぎこ でんぶん さとう こむぎこ さとう	こめあぶら かまぼこ・かつおだし あぶらあげ・かつおだし ちくわ・たまご ごま	643 32.6 22.6 4.1	643 32.6 22.6 4.1	ぎゅうにゅう こんぶだし にんじん・さやいんげん あおのり きゅうり・しょうが		Kcal g g g	
28 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき あおなとひじきのいたために さわにわん	こめ・むぎ さわら しおこうじ さとう はるさめ	さわら ごま さわら ごま	588 31.1 17.7 2.8	588 31.1 17.7 2.8	ぎゅうにゅう しおこうじ ひじき こんぶだし にんじん・たけのこ・えのきだけ・ はねぎ		Kcal g g g	
29 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきつけ カツオフレークとあおなのごまあえ みそしる	こめ・むぎ さわら でんぶん・さとう さとう じゃがいも	さわら とりにく・ぶたにく・え んどうまめ・かつおぶし かつおオイルづけかん あぶらあげ・みそ・かつ おだし	601 25.3 21.2 1.8	601 25.3 21.2 1.8	ぎゅうにゅう キャベツ・しょうが こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ		Kcal g g g	
30 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークピーンズ こんにゃくサラダ	こめ・むぎ ぎゅうにゅう じゃがいも・こむぎ バター・こ めあぶら こんにゃく・さとう ごまあぶ ら・ごま	604 23.7 19.1 1.1	604 23.7 19.1 1.1	604 23.7 19.1 1.1	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・グリンピー ス・トマトダイス・トマトケチャッ プ キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		Kcal g g g	

☆ 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「箱根西麓のうみんす」さまから無償でいただきます。