



令和7年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



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)	
		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 kcal 24.8 g 17.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん(ぐ)	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきだけ・はねぎ	
2 (金)	こどものひデザート	さとう		とうにゅう		りんごかじゅう・レモンかじゅう	579 kcal 26.7 g 19.1 g 2.0 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
7 (水)	こふきいも	じゃがいも					567 kcal 27.1 g 17.8 g 1.9 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
8 (木)	やきにく	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく		ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	544 kcal 20.6 g 15.0 g 2.5 g
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
9 (金)	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・いんげん	613 kcal 28.7 g 19.1 g 2.6 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
12 (月)	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・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ	619 kcal 21.7 g 21.1 g 2.2 g
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
13 (火)	ちゅうかどん	でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	552 kcal 24.0 g 20.8 g 2.9 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	かんきつるい					かんきつるい	
	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		ほししいたけ・たけのこ	
14 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		733 kcal 29.3 g 27.2 g 2.4 g
	やきつくね	でんぶん・さとう	とんし	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	ロメインレタスのナムル	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	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チンゲンサイ	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 kcal 21.9 g 26.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぶん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・しょうが	
	みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ	だいこん・はねぎ	
15 (木)	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ			のり		650 kcal 21.9 g 26.1 g 2.6 g
	げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう・グラニューとう	ショートニング		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	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト	
15 (木)	フルーツのクリームあえ	さとう			なまクリーム	みかんかん・パイナップルかん・ももかん	26.1 g 2.6 g
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	

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)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
16	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					634 kcal
(金)	しろはんぺんフライ (ソース)	さとう・パンこ・み ずあめ・コーンフラ ワー・こむぎこ	こめあぶら	ぎょにくすりみ・たまご		トマト	20.9 g
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	22.8 g
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	2.4 g
19	キャロットライス ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	578 kcal
(月)	とりにくときこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こ めあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	18.5 g
	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	18.6 g
20	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					570 kcal
(火)	さわらのこうみやり	さとう	ごま・ごま あぶら	さわら	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・にら	28.6 g
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・こめ あぶら	ひじき・あぶらあげ		こまつな	18.6 g
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	2.1 g
21	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					588 kcal
(水)	ぎょうざ	でんぶん・さとう・ こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にら・しょう が	23.8 g
	ぶたキムチ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	ピーマン・あかピーマン・たまねぎ・はく さいキムチ (はくさい・にんじん・りん ご・しょうが・にんにく・とうがらし)	19.4 g
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・ はねぎ	1.6 g
22	カレーごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター				653 kcal
(木)	ドライカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・とりにく・ だいず	ぎゅうにゅう スキムミル ク・チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ピーマン・トマト	26.5 g
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	23.7 g
23	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					2.3 g
(金)	さかなのつばマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	たら	ぎゅうにゅう		713 kcal
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモ ンド・こめあ ぶら	だいず		パセリ・レモンかじゅう	28.5 g
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマ ト・パセリ	29.6 g
27	うどん ぎゅうにゅう	こむぎこ					1.8 g
(火)	うどんじる	でんぶん		かまぼこ	ぎゅうにゅう		650 kcal
	きつね (あぶらあげ)	さとう		あぶらあげ	こんぶだし・ にぼしだし	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ はねぎ	31.3 g
	くろはんぺんのおちゃあげ	でんぶん・さとう・パン こ・こむぎこ・コーンフ ラワー	こめあぶら	さば・いわし・たら			25.8 g
	ごまあえ	さとう	ごま			せんちゃ	3.0 g
28	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					
(水)	さばのたつたあげ	でんぶん・さとう	こめあぶら	さば・かつおだし	ぎゅうにゅう	しょうが	554 kcal
	こまつなのにびたし	さとう			こんぶだし	こまつな・にんじん・しめじ	21.0 g
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	16.5 g
	かんきつるい					かんきつるい	2.9 g
29	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	634 kcal
(木)	オムレツ	さとう・でんぶん	だいずあぶら	たまご	ぎゅうにゅう		24.7 g
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		にんにく・たまねぎ・トマト・マッ シュルーム・パセリ	20.9 g
	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	1.8 g
30	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ					
(金)	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コー ンフラワー・らいむぎこ	こめあぶら		ぎゅうにゅう		643 kcal
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー	24.5 g
	さつまじる	こんにゃく・さつま いも		とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はね ぎ	21.3 g
							2.1 g

☆ 今月の給食回数は19回です。

☆ 5月8日 (木) : 4年2組は給食がありません。 ☆5月9日 (金) : 4年1組は給食がありません。

☆ 5月12日 (月) : 5年2組は給食がありません。 ☆5月19日 (月) : 5年1組は給食がありません。

☆ 5月26日 (月) : 運動会の代休のため給食がありません。

☆ 5月13日 (火) : 「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。

