



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	おもなさいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しきょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(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	しきつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
2 (金)	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	
	すましる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきだけ・はねぎ	
7 (水)	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
8 (木)	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	
12 (月)	こふきいち	じゃがいも					
	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	
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14 (水)	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	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
9 (金)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	かつおぶし		あおな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15 (木)	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	
	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	
1 (月)	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・ほしいたけ・キャベツ・たけのこ	
	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	
1 (月)	かんきつるい					かんきつるい	
13 (火)	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		ほしいたけ・たけのこ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14 (水)	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	
14 (水)	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チングンサイ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
15 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナツツあえ	じゃがいも・でんぶん・さとう	カシュー・ナツツ・こめあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・しょうが	
15 (木)	みそしる			みそ・あぶらあげ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ			のり		
15 (木)	げんまいのロールパン	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		
15 (木)	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	
	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・もちかん	
15 (木)	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 脂肪 しきえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			
		(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	しつ 脂質	たんぱく質 しつ	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質 むきしつ	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しろはんべんフライ（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 	
	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	
19 (月)	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	
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくときの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・グリンピース	
20 (火)	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら 		にんにく・しょうが・にら	
21 (水)	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 	
	すましる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
22 (木)	ぎょうざ	でんぶん・さとう・こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	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）	
	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	
	カレーごはん	こめ・むぎ	バター				
23 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・ だいたい	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	
	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
27 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのつぶマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	たら		パセリ・レモンかじゅう 	
	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	だいす		たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマト・パセリ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン			
28 (水)	うどん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぶん		かまぼこ	こんぶだし・にぼだし	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	きつね（あぶらあげ）	さとう		あぶらあげ			
29 (木)	くろはんべんのおちゃあげ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ・コーンフルワー	こめあぶら	さば・いわし・たら		せんちゃ 	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
30 (金)	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	こんぶだし	しょうが	
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	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	
	かんきつるい					かんきつるい	
30 (金)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう・でんぶん	だいたいあぶら	たまご			
	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	
30 (金)	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフルワー・らいむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	プロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		プロッコリー	
	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	

☆ 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）：「ナマル」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。

