



5月分 給食献立予定表

2025.5月 小学校
さくら市喜連川給食センター

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう		
			血や肉になる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)
1 (木)	はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょ ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) くきわかめのごもくきんびら とうふとわかめのみそ汁	623 24.2 17.7 2.6	アジ 牛乳 ぶたにく わかめ さつまあげ くきわかめ とうふ みそ	にんじん えのき ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ 油 さとう
2 (金)	ミルクパン 牛乳 スペインふうオムレツ はなやさいとパスタのサラダ ブラウンシチュー ラムネゼリー こどものひこんだて	677 25.4 21.9 3	たまご 牛乳 ぶたにく ツナ	ブロッコリー きやべつ にんじん たまねぎ とまとかん カリフラワー とうもろこし マシュルーム	パン 油 マカロニ ドレッシング じゃがいも さとう ゼリー
7 (水)	しょくパン 牛乳 やきそば はんぺん チーズフライ ほうれんそうのごまあえ ジャム&マーガリン	696 22.6 26.9 2.9	ぶたにく 牛乳 はんぺん チーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし	パン 油 やきそばめん マーガリン ジャム すりごま さとう
8 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき のり ずあえ とん汁	598 29.5 14.5 2.1	とりにく 牛乳 ぶたにく のり ツナ とうふ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ ごま じゃがいも 油 さとう
9 (金)	はちみつパン 牛乳 たれつきにくだんご(2) ひじきとまめのサラダ マカロニのクリームに	621 26.9 18.8 3	ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき いんげんまめ	にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう きやべつ	パン マーガリン マカロニ ドレッシング はちみつ
12 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーとジャコのサラダ パンナコッタ	654 19.3 19 2.6	ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん きやべつ ブロッコリー きゅうり たまねぎ マシュルーム エリンギ	こめ 油 パンナコッタ ドレッシング
13 (火)	ごはん 牛乳 にぎかな(サバのみそに) きりぼしだいのいために いろいろやさいのみそ汁	652 22 20.7 2.2	さば 牛乳 さつまあげ あぶらあげ	にんじん きりぼしだいの こまつな だいこん いんげん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ 油 じゃがいも さとう
14 (水)	こくとうパン 牛乳 ハンバーグとまとソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	655 23.8 23.2 2.6	ぶたにく 牛乳 とりにく	とまとかん たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり とうもろこし えのき	パン 油 じゃがいも マヨネーズ(卵使用) マカロニ さとう
15 (木)	ごはん 牛乳 てづくりからあげ ちゅうかふうはるさめサラダ ギョウザスープ	670 25.5 18.6 2	とりにく 牛乳 ハム ぶたにく	にんじん もやし にら きゅうり ねぎ きやべつ	こめ 油 はるさめ ごま油 でんぶん さとう
16 (金)	バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ ツナキャベツサラダ にくだんごとはるさめのスープ	645 22.3 30.1 2.9	ぶたにく 牛乳 たまご ツナ	にんじん きゅうり こまつな きやべつ たまねぎ しいたけ もやし	パン さとう はるさめ さとう はるさめ エッグゲマヨネーズ
19 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそ汁 フルーツのゼリーあえ	669 23.6 16.1 1.7	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	にら たまねぎ にんじん ねぎ みかんﾄﾄ ｷﾞﾈｯﾄ ﾊｲﾄﾄ ｷﾞﾈｯﾄ	こめ 油 じゃがいも ゼリー
20 (火)	ごはん 牛乳 やきざかな(サバぶなかぼし) ちくぜんに にらとかんぴょうのかきたま汁	610 27.5 16.9 2.3	さば 牛乳 とりにく たまご ちくわ	にんじん かんぴょう にら たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく	こめ 油 さとう
21 (水)	食パン 牛乳 やさいグラタン コーンサラダ スパゲッティナポリタン チョコクリーム	668 18.5 25.9 2	牛乳 ウインナー	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ ブロッコリー きやべつ とうもろこし	パン 油 スパゲッティ マーガリン チョコクリーム ドレッシング
22 (木)	にしよくごはん(ごはん・たまごいりとりそぼろ・ごまあえ) 牛乳 キムチとん汁	607 26.5 15.8 2.4	とりにく 牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう もやし こんにゃく ねぎ	こめ 油 じゃがいも さとう
23 (金)	シェルパン 牛乳 ハムカツ(ソース) 牛乳まめいりコールスローサラダ しろいんげんのポタージュ	652 23.1 24.5 3	ハム 牛乳 ウインナー いんげんまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり きやべつ	パン 油 マーガリン ドレッシング
26 (月)	ごはん 牛乳 あげギョウザあまずかけ(2) もやしのナムル もずくのちゅうかスープ	600 18.5 18.3 2.1	ぶたにく 牛乳 たまご もずく かまぼこ	にんじん もやし ほうれんそう たけのこ こまつな ねぎ	こめ 油 さとう いらりごま でんぶん ごま油
27 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー シーザーサラダ けんさんヨーグルト	717 20.9 22.3 2.1	ぶたにく 牛乳 ヨーグルト	とまとかん きやべつ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ きりぼしだいの	こめ 油 じゃがいも ドレッシング(乳使用) クルトン
28 (水)	バターコッペパン 牛乳 カレーコロケ きりぼしだいのちゅうかサラダ ふわふわスープ とちあいかいちごジャム	688 21.8 26.1 3.5	とりにく 牛乳 ベーコン チーズ たまご	にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ パセリ たまねぎ きりぼしだいの	パン マーガリン じゃがいも 油 さとう パンこ
29 (木)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい にらのわふうあえ	654 26.3 20.2 1.6	ぶたにく 牛乳 とうふ だいや えび みそ	にんじん ねぎ にら もやし いんげん	こめ 油 でんぶん ごま油 さとう いらりごま ドレッシング
30 (金)	ミルクパン 牛乳 チキンのチーズパンこやき かいそうサラダ ミネストローネ	622 26.8 21.9 3.1	とりにく 牛乳 ウインナー チーズ だいや わかめ	にんじん きやべつ とまとかん きゅうり たまねぎ とうもろこし セロリ	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

