

# 5月 学校給食献立予定表（小学校）



令和7年度  
塩谷町立学校給食センター

日付	献立名（こんだてめい） ※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あります。あらかじめご了承ください。	主 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	
1 木	主食 ◇☆ナン					ナン		600
	主菜 ◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	23.7
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ コーン		和風ドレッシング	20.9
	その他 ●とうにゅうパンナコッタ	豆乳			レモン果汁	はちみつ 砂糖		2.5
2 金	主食 セルフだけのごはん（ごはん）					米		654
	副菜 （●だけのごはんのぐ）	鶏肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん	だけのこ かんぴょう ごぼう しいたけ	砂糖	油	24.8
	主菜 ◇●▲にらまんじゅう	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	14.3
	副菜 じゃがいものみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.3
	その他 ●こどものひデザート	豆乳			りんご果汁 レモン果汁	砂糖		
7 水	主食 ごはん					米		682
	主菜 ◇かつおカツ ソース	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	油	23.2
	副菜 ◇●マカロニサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	21.5
	副菜 ●なめことあおさのみそしる	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.5
8 木	主食 さんさいうどん（◇ゆでうどん）					うどん		631
	副菜 （●うどんのつゆ）	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	しめじ ねぎ しいたけ わらび ミズナ えのき だけのこ うど なめこ		油	23.6
	主菜 ◇●チキンナゲット（2こ）	鶏肉 おから				パン粉 小麦粉	油	26.8
	その他 ●いちごクレープ	豆乳			いちご果汁	砂糖		2.8
9 金	主食 ごはん					米		676
	主菜 ◇しゅうまい（2こ）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉		29.3
	主菜 ●マーボーどうふ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	だけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	ごま油	21.3
	副菜 ▲ひじきとツナのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	2.2
12 月	主食 わかめごはん		わかめ			米		633
	主菜 ○あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぶん		23.0
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		16.0
	副菜 ごぼうじる	豚肉		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	さといも	ごま油	1.9
13 火	主食 セルフホットドッグ（◇☆コッペパン）					パン		681
	主菜 （ロングウイナー・ケチャップ）	ウイナー						28.6
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり		コールスロードレッシング	33.5
	副菜 ◇☆●トマトクリームシチュー	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.5
14 水	主食 ごはん					米		640
	主菜 ハガツオのしょうがじょうゆやき	ハガツオ			しょうが			31.1
	副菜 ◇▲●もやしとささみのあえもの	鶏ささみ			もやし きゃべつ きゅうり		パンパンジードレッシング	15.0
	副菜 ●▲かんこくふうみそしる	豚肉 豆腐 みそ	荳わかめ	にんじん	にんにく えのきたけ ねぎ	ごま油 ごま		2.4
15 木	主食 ◇☆ココアパン					パン		696
	主菜 ○スペインふうオムレツ	たまご とり肉		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	油	26.6
	副菜 ボパイサラダ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ		ドレッシング	27.0
	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	ウイナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	2.7
	その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					
16 金	主食 ごはん					米		677
	主菜 とりのレモンソースかけ	とり肉			レモン果汁	でんぶん 砂糖	油	25.9
	副菜 ○●ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ	21.6
	副菜 ●たまねぎのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ			2.3
19 月	主食 セルフかきあげどん（ごはん）					米		683
	主菜 （◇●やさいかきあげ・●てんどんのたれ）			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	19.9
	副菜 ▲こまつなのごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	23.1
	副菜 ●とんじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	油	2.4
20 火	主食 ◇☆こくとうパン ●マーガリン					パン	マーガリン	652
	主菜 ○●ツナマヨオムレツ	たまご ツナ				砂糖 でんぶん	マヨネーズ 油	25.5
	副菜 ◇☆●アスパラサラダ	ハム		ほうれん草 アスパラガス	きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	30.4
	副菜 ポトフ	ウイナー		にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ だいこん	じゃがいも		2.8
21 水	主食 ごはん					米		690
	主菜 ◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	23.0
	副菜 ブロッコリーサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゅうり コーン		フレンチドレッシング	20.7
	その他 つぶつぶレモンゼリー				レモン果汁	砂糖		1.6
22 木	主食 セルフハンバーガー（◇☆シェルパン）					パン		677
	主菜 （●ハンバーグケチャップソース）	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でんぶん 砂糖		29.0
	副菜 きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	26.4
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	2.9
23 金	主食 ごはん					米		661
	主菜 ◎いいかメンチ ソース	いか			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	24.4
	副菜 ちくぜんに	鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ（こんにゃく）	さといも 砂糖	油	20.0
	副菜 ●もやしのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		ほうれん草	もやし			2.6
26 月	主食 ごはん					米		649
	主菜 ◇●はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	20.6
	副菜 ▲だいずもやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし		ナムルドレッシング	23.5
	副菜 ◇●あさりいりとうふチゲスープ	豚肉 あさり 豆腐 みそ		にんじん にら	えのきたけ ねぎ			2.1
27 火	主食 ◇☆食パン ●☆チョコクリーム					パン チョコクリーム		684
	主菜 とりにくのトマトソースかけ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ スズキーニ 黄ピーマン	油		28.0
	副菜 ▲ひじきいりごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ごまドレッシング	32.4
	副菜 アスパラとウイナーのスープ	ウイナー		にんじん アスパラガス	マッシュルーム	じゃがいも		2.7
28 水	主食 ごはん					米		696
	主菜 ぶた二ういため	豚肉		にんじん にら	もやし しょうが にんにく		ごま油	25.5
	副菜 ◇○☆ちゅうかうふうコーンスープ	ハム たまご		小松菜	たまねぎ しいたけ コーン	ルウ	油 生クリーム	20.4
	その他 ■フルーツゼリーポンチ				もも りんご みかん	砂糖 ゼリー		2.2
29 木	主食 ◇◎やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	634
	主菜 ●ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖	油	28.8
	副菜 ◇▲●こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり（こんにゃく）コーン		パンパンジードレッシング	26.5
	その他 ◇☆○チーズドック	たまご	チーズ			小麦粉 砂糖	油	2.5
30 金	主食 ごはん ▲ふりかけ					米		657
	主菜 あじのねぎしおやき	あじ			ねぎ		ごま油	27.2
	副菜 はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	22.7
	副菜 ●とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ			2.5

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゃべつ・きゅうり・にら・アスパラガス

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち  
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満  
今月の平均 エネルギー：662kcal たんぱく質：25.5g 脂質：23.2g 食塩相当量：2.4g  
※ 実際の摂取量には個人差があります。