

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)		主な材料 (※ 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おりません。)						栄養価 エネルギー:kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	※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。あらかじめご了承ください。		〔赤〕血や筋肉・骨になる たんぱく質 1群			〔緑〕体のちようしをととのえる 無機質 2群				
	肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のい野菜	ビタミン 4群	その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群	脂質 6群			
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 ピーマン	たまねぎ ショウガ にんにく りんご	ルウ	油	23.7	23.7	
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゅべつ 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 セルフたけのこごはん (ごはん)					米			654	
	副菜 (●たけのこごはんのぐ)	鶏肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん	たけのこ 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	きゅべつ ねぎ にんにく ショウガ	小麦粉 大豆粉	ごま油		14.3	
	副菜 ジャガいものみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			2.3	
	その他 ●ごどものひデザート	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 ショウガ	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 (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 スのき たけのこ うどん なめこ		油		23.6	
	主菜 ◇●チキンナゲット (2c)	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 (2c)	豚肉			たまねぎ ショウガ	パン粉 小麦粉			29.3	
	主菜 ●マー婆ーどうふ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ ショウガ 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 (ロングウインナー・ケチャップ)	ウインナー							28.6	
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゅべつ 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 きゅべつ きゅうり		パンパンジードレッシング		15.0	
	副菜 ●▲かんくふうみそしる	豚肉 豆腐 みそ	茎わかめ	にんじん	にんにく えのきだけ 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 ポパイサラダ			ほうれん草 にんじん	きゅべつ		ドレッシング		27.0	
	副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのボタージュ	ウインナー 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	
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 えのきだけ				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 しゅんきく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		19.9	
	副菜 ▲こまつなごまあえ			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	ワインナー		にんじん ブロッコリー	きゅべつ 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 きゅべつサラダ			にんじん	きゅべつ 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 バセリ	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 ちくせんに	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 きゅべつ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油		20.6	
	副菜 ▲だいすもやしのナムル			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	えのきだけ 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 ズッキーニ 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 サキウリ コーン	砂糖	ごまドレッシング		32.4	
	副菜 アスパラとウインナーのスープ	ワインナー		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 ぶた二ライため	豚肉		にんじん にら	もやし しょうが にんにく				25.5	
	副菜 ◇○☆ちゅうかふうコーンスープ	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 ■フルーツゼリーボンチ				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	きゅべつ 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			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 ▲ぶりかけ					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	えのきだけ				2.5	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・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・ナツツ類 (くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◇いか ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも

【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。