

令和7年



5 月 予 定 献 立 表



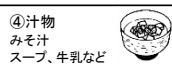
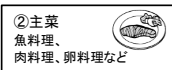
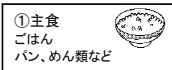
大米分所（後期課程）

日	曜 日	牛 乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	めばるのピリ辛焼き とり肉と根菜のけんちん汁 ちくぜんに お茶プリン	めばる みそ とり肉 とうふ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ	米 さといも 砂糖 プリン	ごま油	798	34.1
2	金	○	ごはん	かぶとがたハンバーグおろしソース こどもの日すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ こどもの日ゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ ハム	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	アーモンド 油	803	30.5
7	水	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー コールスローサラダ	とり肉 ぶた肉 ツナ おから	牛乳 スキム乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 生クリーム ドレッシング	807	27.0
8	木	○	ごはん (ふりかけ)	さばの塩焼き ごぼうの卵とじ汁 じゃが芋のそぼろ煮	とうふ なたと ぶた肉 卵 とり 肉 大豆 さば	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 枝豆	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	838	36.1
9	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き わかたけ汁 こまつなのいそかあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	りんご たけのこ もやし ねぎ しょうが	米		808	35.8
12	月	ジョア	キャロット ピラフ	コーンフレークチキン コンソメスープ こんにゃくサラダ（ドレッシング） アセロラゼリー	とり肉 ウインナー	ジョア わかめ	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	米 コーン 砂糖 ゼリー じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング 油	798	28.5
13	火	○	うどん	チーズ入りかまぼこの天ぷら 五目うどんの汁 こまつなのごまあえ ソファール元気ヨーグルト	とり肉 油揚げ なたと かまぼこ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	791	35.6
14	水	○	ごはん	ぶた肉とさつま芋の炒め煮 むらくも汁 ツナとわかめのごまあえ	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま	802	34.4
15	木	○	ごはん	かつおのたつた揚げ ほうれん草と じゃが芋のみそ汁 ひじきのいため煮	かつお 油揚げ みそ 高野豆腐 とり肉 大豆	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	790	33.5
16	金	○	ごはん	パオズ マーボードウフ オレンジ	ぶた肉 とうふ 大豆 大豆粉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ オレンジ しいたけ たけのこ キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	808	31.6
19	月	○	ごはん	ユーリンチー 中華風マロニースープ しらたきのピリ辛炒め	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ コーン はくさい	米 でん粉 米粉 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	834	32.2
20	火	○	ココア 揚げパン	スペイン風かぼちゃオムレツ ボークビーンズ イタリアンサラダ（ドレッシング）	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ とり肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	枝豆 玉ねぎ コーン キャベツ	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 生クリーム ドレッシング	783	31.9
21	水	○	ごはん	ぎょうざ 中華スープ チンジャオロースー みかんゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆粉	牛乳	にんじん ピーマン にら	きくらげ ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 ゼリー 小麦粉 もち米粉	ごま油 油	761	29.3
22	木	○	ごはん	とり肉のネギしおだれ焼き あおさとやさいのかおり汁 もやしサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ツナ	牛乳 あおさ のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん もやし しめじ コーン	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	784	34.6
23	金	○	ごはん	あかうおのしおこうじ焼き かきたま汁 ポテトサラダ	赤魚 とうふ とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 でん粉 じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ	796	31.4
26	月	○	ごはん	ごもくごはんの具 ぶた肉とにらのみそ汁 やさいのごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	769	30.8
27	火	○	丸パン(横割)	ハンバーグチリソースかけ コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ（ドレッシング）	とり肉 ぶた肉	牛乳 スキム乳	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	825	32.3
28	水	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風とうにゅうコーンスープ ほうれん草のナムル	ぶた肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ コーン 玉ねぎ もやし	米 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	792	27.8
★だいいくさいおうえん献立★ 献立のポイント「だいいくさいおうえんこんだてです。ごこのきょうぎも、がんばってください！」												
29	木	○	麦ごはん	ヒレカツ ボークカレー きゅうりのなんばん漬け	ぶた肉 大豆粉	牛乳 スキム乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	803	28.7
30	金	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 中華サラダ	あじ ぶた肉 なると いか え び	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	米 でん粉 マロニー 砂糖	ごま油 ごま 油	774	41.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



朝ごはんはバランスが大切です。
①～④をそろえましょう！



今月の地元産は…

【豚肉】14日 飯田裕一（大米十余三）
【さつまいも】高木友哉（桜田）
【キャベツ】20日27日
金森史明（天神峰）

4・5月分の給食費振替日は、6月30日（月）です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 （中学校）

	月平均
熱量：830kcal	801
たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g)	32.4
脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)	21.4
食塩相当量：2.5g以下	2.9

調理員さんからのメッセージ

「きゅうりよくはパワーのみなもです。
たくさんたべて、だいいくさいでは100パーセントのちから
がだせるよう、ちようりいんもおえんしています。」