

令和7年



5月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
										脂質(g)	
							食塩相当量(g)				
1	木	○	むぎごはん	チンジャオロースー きゅうりともやしのナムル はるさめスープ アセロラミルク	牛肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし コーン 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ アロハシロ	サラダ油 ごま油 ごま	647
											22.3
											18.5
											2.6
2	金	○	ごはん	かつおフライ ごまあえ わかたけ汁 まっちゃむしパン	かつお とうふ とうにゅう	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	たけのこ えのきだけ	米 さとう こむぎこ パンこ あまなっとう	サラダ油 ごま	686
											24.9
											14.7
											1.9
7	水	○	むぎごはん	チキンカレー ツナとわかめのやさいサラダ れいとうパイン	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター	667
											22.5
											19.4
											2.2
8	木	○	ごはん	ほっけいちやぼし しらたきピリからいため すまし汁 北海道ヨーグルト	ほっけ ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが コーン えのきだけ ながねぎ だいこん	米 さとう	ごま油	633
											29.9
											17.1
											1.6
9	金	○	ごはん	ぶた肉ごまだれやき のりマヨあえ かぶのみそ汁	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう かぶ菜 にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ れんこん かぶ	米 さとう	ごま マヨネーズ	656
											25.3
											23.5
											2.3
12	月	○	ごはん	さばのカレーやき さやいんげんのごまあえ さわにわん はちみつしモンゼリー	さば ぶた肉	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えのきだけ 干しいたけ ながねぎ	米 さとう ゼリー	ごま マヨネーズ サラダ油	685
											25.1
											17.6
											2.3
13	火	○	ソフトめん	とり肉のてんぷら いそかあえ 肉うどん汁 メロン	とり肉 ぶた肉 なんと 油あげ	牛乳 しらす のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし ながねぎ メロン	ソフトめん こむぎこ さとう	サラダ油	710
											38.4
											19.6
											2.2
14	水	○	ごはん	手作りとうふハバーグ トマトソース もやしとコーンのおひたし とん汁	とうふ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ もやし コーン ごぼう ながねぎ だいこん	米 パンこ さとう さといも	バター ごま油 ごま サラダ油	666
											30.5
											20.1
											2.3
15	木	○	ごはん	いわしフライ なっとうあえ キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	いわし なっとう 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきだけ	米 おふ ゼリー パンこ	サラダ油 ごま	648
											23.0
											17.4
											2.3
16	金	○	むぎごはん	しゅうまい きゅうりのちゅうかごまあえ はっほうさい かみかみだいず	ぶた肉 いか うすらたまご だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 麦 かたくりこ しゅうまいのかわ	ごま油 ごま サラダ油	645
											28.7
											19.6
											2.4
19	月	○	ガーリック ライス	とり肉のハーブやき グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン だいず 金時豆 いんげん豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	米 麦 パンこ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油 バター	623
											27.8
											19.5
											2.4
20	火	○	むぎごはん	すぶた きゅうりとじゃこのナムル フルーツとゼリーミックス あおのりこざかな	ぶた肉	牛乳 ちりめん カタクチイワシ あおのり	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ きパプリカ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	米 麦 かたくりこ さとう ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	675
											25.3
											16.1
											1.9
21	水	○	まるパン	かぼちゃサラダ チリコンカン スライスチーズ ひとくちぶどうゼリー	ぶた肉 牛肉 ベーコン だいず 金時豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ グリーンピース	パン さとう ゼリー	マヨネーズ サラダ油 バター	681
											26.9
											28.5
											2.7
22	木	○	わかめごはん	あじのたつたあげ ばいせんごまあえ きりぼしだいこんのみそ汁	あじ とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし キャベツ 切干大根 ながねぎ	米 こむぎこ こめこ	ごま サラダ油 ドレッシング	629
											24.8
											19.2
											2.5
23	金	○	むぎごはん	ハヤシライス アスパラガスのソテー オレンジ	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン オレンジ	米 麦 さとう こむぎこ じゃがいも	サラダ油 なまクリーム バター	683
											21.0
											23.2
											1.9
26	月		振替休業のため、給食はありません								
27	火	○	ごはん	シルバーさいきょうやき おかかあえ じゃがいもとあつあげのそぼろに プチトマト	シルバー かつおぶし ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん プチトマト	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	サラダ油	629
											28.1
											17.0
											1.7
28	水	○	こめこパン (チョコクリーム)	手作りとうにゅうポテトグラタン こまつなのガーリックソテー ヨーグルトあえ	ぶた肉 とうにゅう ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	こまつな	たまねぎ にんにく もやし コーン もも缶 みかん缶 パイン缶	こめこパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう チョコレート	サラダ油 オリーブ油	699
											23.9
											24.5
											1.7
29	木	○	ごはん	ぶたキムチ はるさめサラダ たまごとコーンのちゅうかスープ	ぶた肉 ハム とり肉 たまご とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり コーン	米 さとう かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	627
											25.7
											17.4
											2.3
30	金	○	ごはん	あかうおいちやぼし ちぐさあえ おじゃがもち汁 くろごまプリン	あかうお(アヲカキ) 油あげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	米 さとう おじゃがもち ごまプリン	ごま ごま油 サラダ油	660
											26.5
											18.0
											2.1

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

お知らせ

4・5月分の給食費の口座振替日（納付日）は6月30日です。
2か月分が併せて振替となります。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)

脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量： 2.0g以下

月平均

660

26.3

19.5

2.2