

# 令和7年度 5月献立表

曜日	月	火	水	木	金
献立名	5月献立紹介			1	2
	5月1日は「八十八夜」です。 立春から数えて88日目にあたる日で、新茶が出まわるところでもあります。 給食では抹茶を使った「抹茶あずきケーキ」を作ります。			抹茶あずきケーキ けんちんうどん わかめあえ	焼きししゃも 中華おこわ ビーフンスープ
	5月8日 【ごぼうサラダ】 4月から6月が旬の「新ごぼう」をたくさん使った「ごぼうサラダ」です。 新ごぼうは通常のごぼうよりアクが少なく、やわらかい食感が特徴です。			★牛乳(飲用) ★油揚げ鶏肉もも(小胸) カットわかめ ★牛乳(調理用) ★生クリーム	★牛乳(飲用) ★焼き豚(角切り) ししゃも(生干し) 豚もも肉(せん切り) 冷凍むきえび ★うすら卵(水煮)
	5月13日 【ビスキュイパン】 給食ふわとしたパンの上にビスケット生地をのせて焼いた、甘くてサクサクのパンです。			★うどん(冷凍) サラダ油 こんにゃく ごま油 ★有塩バター 上白糖 ★薄力粉 甘納豆(あずき)	精白米 もち米 ごま油 上白糖 サラダ油 ビーフン ★白いりごま
赤	5月23日 【新じゃが 芋の丸ごと揚げ】 皮が薄くてやわらかく、みずみずしい旬の「新じゃがいも」を皮ごと丸ごと揚げた、カリッと香ばしく、中はホクホクの食感が楽しめる料理です。			ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、だいこん、チンゲンツァイ
黄	5月30日 【ソースかつ丼】 運動会前日の応援メニューとして、ソースかつ丼が登場します。 「勝つ」にかけた縁起の良いメニューで、給食室一同元氣いっぱい応援します!				
緑					
献立名	5	6	7	8	9
	こどもの日	振替休日	わかめ中華サラダ 家常豆腐丼 しめじとたまごのスープ	セサミケーキ(卵抜き) スパゲティ トマトソース	さわらの香味焼き ・のりあえ 麦ご飯 呉汁
	赤	★牛乳(飲用) ★生揚げ 豚もも肉(せん切り) ★赤みそ カットわかめ 鶏肉もも(小胸) ★たまご	★牛乳(飲用) ★豚肩肉(にま切り) ★粉チーズ ★牛乳(調理用) ★生クリーム	★牛乳(飲用) ★さわら(切り身) 70g ぎざみのり ★大豆(国産) 乾いも ★油揚げ ★白みそ ★赤みそ	
	黄	精白米 精麦 上白糖 だしごま油 しょうがにんにく	★ハーフスパゲティ サラダ油 上白糖 ★白いりごま ★薄力粉 ★白すりごま ★有塩バター	精白米 精麦 上白糖 ★白いりごま ★じゃがいも	
緑	干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり、チンゲンツァイ、しめじ	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト、缶詰(ホール)、マッシュルーム(水煮)、トマト、ジャalapeno、パセリ、バジル(粉)、ごぼう、きゅうり、キャベツ	ねぎ、しょうが、ほうろんそう、★もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん		
献立名	12	13	14	15	16
	ぶりから にくじやが ごまご飯 味噌汁	海藻サラダ ボーク ビスキュイパン ピーズ	中間考査 (給食なし)	冷凍バイン 中華丼 わかめスープ	卵焼き・おひたし ごぎつねごはん 味噌汁
	★牛乳(飲用) ★豚肩肉(にま切り) ★木綿豆腐 カットわかめ ★白みそ ★赤みそ 粉寒天 ★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) ★たまご ★大豆(国産) 乾いも 豚肩肉(にま切り) 海藻ミックス	★牛乳(飲用) ★たまご ぎざみのり 鶏肉もも(小胸) ★油揚げ ★白みそ ★赤みそ ★粉寒天 ★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用) ★豚肩肉(にま切り) ★いか 短冊 冷凍むきえび かまぼこ ★うすら卵(水煮) 鶏肉もも(小胸) カットわかめ ★木綿豆腐	★牛乳(飲用) ★鶏肉もも(小胸) ★油揚げ ★たまご ★木綿豆腐 カットわかめ ★白みそ ★赤みそ
	精白米 精麦 ★白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 上白糖	★無塩丸パン60g 上白糖 ★有塩バター ★薄力粉 ★じゃがいも サラダ油	精白米 精麦 ★白いりごま しょうがにんにく	精白米 精麦 サラダ油 上白糖 しょうがにんにく	精白米 精麦 サラダ油 上白糖 しょうがにんにく
玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、ジャalapeno、パセリ、キャベツ、きゅうり	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、ほうろんそう、チンゲンツァイ、ねぎ、冷凍バイン40g	にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ		
献立名	19	20	21	22	23
	さばの文化干し・ のり酢あえ 麦ご飯・ 青菜のふりかけ 田舎汁	きびなごの南蛮漬け・ おひたし かつおめし さつま汁	ヨーグルトかん 玉子丼 ごまだれ汁	フレンチサラダ ピザトースト ポトフ	青菜とツナのお和え物 新じゃが芋の あんかけ やきそば
	★牛乳(飲用) ★ちりめんじゃこ ★おかつり さば 文化干し 60g ぎざみのり ★生揚げ ★白みそ ★赤みそ	★牛乳(飲用) ★かつお(角切り) ★きびなご 豚もも肉(にま切り) ★油揚げ ★白みそ ★赤みそ	★牛乳(飲用) ★たまご ぎざみのり 鶏肉もも(小胸) ★油揚げ ★白みそ ★粉寒天 ★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用) ★オイルツナフレーク ★ピザチーズ 鶏肉もも(角)	★牛乳(飲用) ★豚肩肉(にま切り) 冷凍むきえび ★いか 短冊 板なし かまぼこ ★うすら卵(水煮) ツナ 水煮(ルー)
	精白米 精麦 ★白いりごま 上白糖 サラダ油 こんにゃく しょうがにんにく	精白米 精麦 三温糖 だしごま油 しょうがにんにく	精白米 精麦 ★白いりごま サラダ油 上白糖 だしごま油 ★練りごま ★白すりごま	★無塩丸パン70g サラダ油 じゃがいも 上白糖	★蒸し中華めん サラダ油 上白糖 だしごま油 だしごま油 しょうがにんにく
こまつな 青菜 ほうろんそう ★もやし キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	ねぎ かつお しょうがにんにく だいこん	玉葱 干し椎茸 にんじん しょうが だいこん ねぎ かつお	トマト、クチャップ、トマト、ビュレ、エリンギ、玉葱、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリ、きゅうり	にんじん、玉葱、ほうろんそう、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、だいこん、キャベツ	
献立名	26	27	28	29	30
	ヨーグルトの フルーツがけ 麻婆丼 キャベツと 春雨のスープ	ひよこ豆のサラダ エッグ トースト 野菜スープ	いかの更紗揚げ・ ひじきサラダ ごまご飯 味噌汁	鮭の照り焼き・ じゃがいものきんぴら 麦ごはん 味噌汁	まんてんサラダ ソースかつ丼 味噌汁
	★牛乳(飲用) ★木綿豆腐 ★大豆(国産) 乾いも 鶏肉もも(小胸) ★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用) ★たまご ★ピザチーズ ひよこ豆(乾) 鶏肉もも(小胸)	★牛乳(飲用) ★いか 60g 干ひじき(飯盛) かつお ★油揚げ ★白みそ ★赤みそ ★粉寒天	★牛乳(飲用) ★生鮭(切り身) 70g ★油揚げ ★白みそ ★赤みそ	★牛乳(飲用) ★豚もも肉(50g) 干ひじき(飯盛) 乾いも かつお カットわかめ ★白みそ ★赤みそ
	精白米 精麦 ★白いりごま サラダ油 上白糖 だしごま油 普通はるさめ(乾)	★無塩丸パン70g 卵不使用マヨネーズ だしごま油 サラダ油 上白糖	精白米 精麦 ★白いりごま だしごま油 しょうがにんにく	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも しょうがにんにく	精白米 精麦 ★薄力粉 ★パン粉(乾燥) 揚げ油 三温糖 じゃがいも
しょうがにんにくに、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん、バナナ	パセリ、粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ほうろんそう	しょうが、ほうろんそう、だいこん、きさい、なまかん、果菜汁	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	キャベツ、だいこん、にんじん、玉葱	

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
②食材については、果物以外すべて加熱しています。  
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎一人分の量を守って、おいしく食べましょう。

※衛生面を考慮し、ランチマットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろしく

## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。  
「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

## 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の25%