

令和7年5月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい				E kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	E kcal	
1	木	ごはん	牛乳 ハンバーグのきのこソース レタスのコンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー とり肉	えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん レタス こまつな	米 デミグラスソース さとう じゃがいも	606	
2	金	ごはん	// 厚揚げとキャベツのホイコーロー ポークしゅうまい	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ポークしゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	米 油 さとう ごま油	595	
7	水	ごはん	// カレーライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご みかん パイナップル もも	米 油 じゃがいも カレーうどん さとう	645	
8	木	ごはん	// ホキフライ ボイルキャベツ パックスソース 具だくさんみそ汁	牛乳 ホキフライ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	米 油 じゃがいも	600	
9	金	ごはん	// 肉じゃが れんこんとひじきの中華あえ	牛乳 ぶた肉 ほぐしざさみ ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ こまつな れんこん	米 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油	649	
12	月	わかめ ごはん	// 高野豆腐のたまごとし 切り干しだいこんの酢の物	牛乳 わかめご飯の素 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも さとう ごま油	630	
13	火	ごはん	// 焼肉風野菜炒め 春巻き ナムル	牛乳 ぶた肉 いか みそ 春巻き	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく すりおろしりんご ほうれんそう もやし	米 油 さとう 韓国ナムルドレッシング	685	
14	水	ごはん	// とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 みそ ちりめん	たけのここんにゃく にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆず酢	米 じゃがいも 油 さとう	594	
15	木	チャーハン	// マカロニのクリーム煮 だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび ピーンズピューレ 生クリーム	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん えだまめ コーン	米 ごま油 マカロニ ベシャメルソース 油 バター 青じそドレッシング	623	
16	金	ごはん	// さばの塩焼き アスパラガスのごまあえ けんちん汁	牛乳 さば 豆腐 ちくわ 油揚げ	アスパラガス キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 ごま さとう じゃがいも 油	598	
19	月	ごはん	// ぶたキムチ丼 焼きぎょうざ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい もやし こまつな たまねぎ にんじん にんにく	米 油 ごま油 さとう	595	
20	火	ごはん	// さわらのから揚げすだち風味 塩昆布あえ かきたま汁	牛乳 さわら 塩昆布 豆腐 たまご	すだち酢 はくさい こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 油 さとう	636	
21	水	ごはん	// じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草としめじのおひたし	牛乳 とり肉 さつま揚げ いか 味かつお	たまねぎ にんじんこんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	米 油 じゃがいも さとう	592	
22	木	ごはん	// マーボー豆腐 バンバンジー	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 みそ ほぐしざさみ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 油 さとう でんぶん バンバンジードレッシング	656	
23	金	麦ごはん	// ハヤシライス 春色サラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ レタス コーン	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシライス デミグラスソース 野菜いっぱい和風ドレッシング	607	
26	月	ごはん	// とり肉のから揚げ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん こまつな	米 でんぶん 油 じゃがいも	647	
27	火	ごはん	// いわしのみぞれ煮 おひたし れんこん入りきんぴら	牛乳 ぶた肉 いわしのみぞれ煮 さつま揚げ	ほうれんそう もやし ごぼう れんこんこんにゃく にんじん さやいんげん	米 さとう 油 ごま油 ごま	691	
28	水	少なめ ごはん	// カレーうどん わかめサラダ ふりかけ (野菜)	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	米 うどん 油 カレーうどん 香りごまドレッシング ふりかけ (野菜)	624	
29	木	ごはん	// 筑前煮 厚焼きたまご きゅうりのかおりづけ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚焼きたまご	ごぼう にんじんこんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり	米 油 さとう ごま油	600	
30	金	たきこみ風 ごはん	// 小松菜とツナのあえもの ふしめん汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ ツナ とり肉 ちくわ	しょうが ごぼうこんにゃく えだまめ キャベツ にんじん コーン こまつな にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	米 油 さとう ふしめん	610	

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校
中学年基準)

石井町産の野菜

5月の石井町産の野菜は、きゅうり、たまねぎです。