

令和7年5月分

日	曜	献立名				食 品 名				小学校		中学校	
		主食・おかず・牛乳	茶の仲間 血や肉や骨に当たるもの	緑の仲間 からだの脂肪を燃やすもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	牛乳 (1人1杯)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	牛乳 (1人1杯)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	牛乳 (1人1杯)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳	コッパバン チョコペースト	ぎゅうにゅう		パン	チョコペースト		606	21.1	15.8	734	25.2
		牛乳	焼きビーフン	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ビーフン	あぶら ごまあぶら						
		牛乳	もやしのナムル		こまつな もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら							
2	金	牛乳	鶏そぼろ寿司	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご	ゆず にんじん えだまめ	ごめ さとう ごま			638	25.3	17.1	724	29.2
		牛乳	イワシのつみれ汁	イワシつみれ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん								
		牛乳	かしわもち			かしわもち							
7	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ			655	21.3	16.4	754	24.3
		牛乳	大豆入りきんぴら	ぎゅうにゅう だいず ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん	さとう ごま ごまあぶら							
		牛乳	切り干し大根の華風和え	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら							
8	木	牛乳	コッパバン	ぎゅうにゅう		パン			602	24.1	20.1	740	28.9
		牛乳	マカロニのカレー煮	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく りんご	マカロニ あぶら カレールフ							
		牛乳	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	イタリアンドレッシング							
9	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			630	25.0	18.4	727	28.8
		牛乳	サバのソース煮 和え物	サバ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん	さとう							
		牛乳	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ								
12	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ			613	27.5	14.9	706	31.6
		牛乳	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら							
		牛乳	パンパンジー	とりにく	きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら							
13	火	牛乳	コッパバン	ぎゅうにゅう		パン			619	21.0	22.7	787	26.2
		牛乳	ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ	ちくわ たまご あおろし	れんこん ブロッコリー にんじん	こむぎご あぶら さとう かんきつドレッシング							
		牛乳	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ								
14	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			587	19.6	15.4	674	22.6
		牛乳	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ							
		牛乳	中華和え		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら							
15	木	牛乳	ピタパン	ぎゅうにゅう		ピタパン			612	25.2	19.2	728	29.9
		牛乳	大豆のチリコンカン ごぼうサラダ	だいず ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう にんじん えだまめ	あぶら さとう ごまドレッシング							
		牛乳	はちみつレモンゼリー	えんどうまめ レンズ豆め あずき たまご		はちみつレモンゼリー							
16	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			621	24.6	20.5	718	28.1
		牛乳	サワラのみそマヨネーズ焼き 土佐和え	サワラ みそ かつおぶし	はくさい きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう							
		牛乳	もずくのすまし汁	とうふ もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ								
19	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			692	27.3	21.1	800	31.5
		牛乳	イカ団子のうま煮	イカだんご とりにく がんも さつまあげ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにゃく	さとう							
		牛乳	にんじんしりしり	たまご ツナ	にんじん	ごまあぶら							
20	火	牛乳	コッパバン	ぎゅうにゅう		パン			602	24.1	20.6	743	29.2
		牛乳	カツオフライ チーズサラダ	カツオカツ チーズ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら イタリアンドレッシング							
		牛乳	さつまいものスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん	さつまいも							
21	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ			639	22.3	19.2	742	25.4
		牛乳	厚揚げの中華風煮	あつあげ ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら							
		牛乳	パンサンスー		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま							
22	木	牛乳	コッパバン	ぎゅうにゅう		パン			622	24.4	15.9	765	29.3
		牛乳	トマトクリームスパゲティ	ハム	トマト たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく	スパゲティ パター さとう なまクリーム							
		牛乳	板豆腐サラダ		キャベツ えだまめ にんじん	オニオンドレッシング							
23	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			620	20.2	15.7	719	23.1
		牛乳	新じゃがのそぼろ煮	ぶたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ							
		牛乳	ワカメの煎の物	かまぼこ わかめ	はくさい	ごま さとう							
26	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			624	24.0	18.1	719	27.7
		牛乳	しょうが焼き ボイル野菜	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	ごめ							
		牛乳	みそ汁	とうふ ちくわ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく								
27	火	牛乳	アップルパン	ぎゅうにゅう	りんご	パン			619	24.9	19.2	775	31.0
		牛乳	煮込みハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	さとう							
		牛乳	ABCスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	マカロニ							
28	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			627	25.5	18.0	723	29.3
		牛乳	高野豆腐の卵とじ	こうやとうふ こんにゃく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう							
		牛乳	ゆず酢和え		はくさい もやし にんじん ゆず	さとう							
29	木	牛乳	コッパバン	ぎゅうにゅう		パン			607	29.3	18.6	744	34.8
		牛乳	メルーサのレモン風味 コーンサラダ	メルーサ	レモン ブロッコリー とうもろこし にんじん	かたくりこ こむぎご あぶら さとう							
		牛乳	野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	かんきつドレッシング							
30	金	牛乳	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース トマトピューレ	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら			654	19.8	15.4	758	22.2
		牛乳	フルーツポンチ		みかん パイン もも								

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。