令和7年５月分　学校給食予定献立表　（小学校）

今月の食育目標　：　朝食の大切さを知ろう

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないよう注意し、よくかんで食べましょう。

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん　牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) ぎょうざスープ(麦)　グレープゼリー	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 とり肉　あつあげ　みそ	キャベツ　しょうが　長ねぎ 玉ねぎ　にんじん　もやし　ぶどう 干ししいたけ　ほうれんそう たけのこ　グリンピース　にんにく	ごはん　小麦粉(麦) でん粉　さとう　ごま油 ラード　こめ粉	夕食は塩分ひかえめに。 599 kcal	21.1 g	14.9 g	2.3 g
2	金	♠行事食　端午の節句：こどもの日献立♠ たけのこごはん(げんりょうごはん)　牛乳(乳) かつおフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁　かしわもち	５月５日はこどもの健やかな成長を願う「端午の節句」です。みなさんの成長を願って給食にかしわもちが登場します。 牛乳(乳)　わかめ　とうふ みそ　とり肉　油あげ　かつお こおりどうふ　だいず　あずき	長ねぎ　たけのこ　にんじん	ごはん　じゃがいも　さとう 小麦粉(麦)　でん粉 パン粉(麦)　米油　米粉	640 kcal	27.8 g	17.3 g	2.3 g
7	水	コッペパン(乳,麦)　だいずﾁｮｺ(乳)　牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) イタリアンスープ(卵,乳,麦)　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉 たまご(卵) チーズ(乳)　ハム　だいず	にんじん　玉ねぎ　ほうれんそう とうもろこし　ごぼう　キャベツ オレンジ	パン(乳,麦)　パン粉(麦) バター(乳)　ココア(乳) さとう	582 kcal	26.3 g	22.2 g	2.2 g
8	木	ごはん　牛乳(乳)　かみかみメニュー いわしのこめこフライ　ドライカレー　ごはんにのせて食べましょう。 ワンタンスープ(麦)　チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 いわし　チーズ(乳)	玉ねぎ　にんじん　もやし ほうれんそう　ほししいたけ マッシュルーム　パセリ　しょうが	ごはん　ワンタン(麦)　米油 米粉　さとう　じゃがいも でん粉　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　水あめ	夕食は塩分ひかえめに。 638 kcal	30.0 g	20.2 g	2.5 g
9	金	むぎごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 カップエッグ(卵)　ごもくまめ 玉ねぎのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とうふ　油あげ みそ　たまご(卵)　だいず とり肉　こんぶ　さつまあげ	玉ねぎ　長ねぎ　えだまめ たけのこ にんじん　ごぼう　こんにゃく	ごはん　おおむぎ 米油　さとう	572 kcal	28.7 g	18.9 g	2.2 g
12	月	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 さばのみそ煮　キャベツの煮びたし とんじる	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　さば　油あげ とり肉	こんにゃく　玉ねぎ　長ねぎ にんじん　だいこん　こまつな もやし　キャベツ	ごはん　じゃがいも コーンスターチ　でん粉 さとう　ごま油　ごま	573 kcal	30.0 g	17.6 g	1.9 g
13	火	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 あつやきたまご(卵) たけのこのおかか煮(麦)　かみかみメニュー ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳)　油あげ　とうふ みそ　かつおぶし　とり肉 たまご(卵)　ちくわ(麦)	ほうれんそう　玉ねぎ　たけのこ にんじん　こんにゃく　わらび	ごはん　じゃがいも　でん粉 さとう　米油	541 kcal	24.0 g	15.9 g	2.0 g
14	水	ハヤシライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー バンサンスー(卵)	牛乳(乳)　ぶた肉 チーズ(乳) たまご(卵)　ハム	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　パセリ　もやし こまつな	ごはん　じゃがいも ハヤシルウ(乳,麦)　さとう バター(乳)　コーンスターチ はるさめ　ごま油　ごま	夕食は塩分ひかえめに。 645 kcal	21.9 g	19.5 g	2.5 g
15	木	さんさいうどん【ソフトめん(麦)＋かけ汁】 牛乳(乳)　いかの天ぷら(麦) バナナ　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とり肉　油揚げ なると　いか	玉ねぎ　にんじん　みつば わらび　たけのこ　きくらげ えのきたけ　バナナ	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) でん粉　米油	601 kcal	25.7 g	15.9 g	2.3 g
16	金	【減塩レシピ】★塩こうじスープ★　いわき市の「ひとしおラボ」が開発したスープです。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。 ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト　しおこうじスープ	牛乳(乳)　とり肉 まぐろフレーク	キャベツ　玉ねぎ　にんじん しめじ　えのきたけ	ごはん　さとう　米粉 じゃがいも　米油	612 kcal	24.7 g	26.5 g	2.2 g

５月（小学校） 今月の地場産物(予定)：たまご、なめこ、もやし、長ねぎ、エリンギ、ミニトマト、大豆、とり肉など　　三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 やさいいり肉だんご②(麦) ひじきの油いため うちまめのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ うちまめ みそ だいず とり肉 干しひじき さつまあげ	長ねぎ はくさい ごぼう 玉ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 水あめ パン粉(麦) 米油 ごま	576 kcal	25.6 g	16.8 g	2.1 g
20	火	はつがげんまいいりごはん　牛乳(乳) いわしのあげびたし　かみかみメニュー 肉じゃが　ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉　いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ミニトマト	ごはん　はつがげんまい じゃがいも さとう 米油 でん粉 ごま	614 kcal	26.0 g	17.9 g	1.8 g
21	水	バターロール(乳,麦)　牛乳(乳) ブロッコリーと枝豆のガーリックソテー キャロットポタージュ(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー えだまめ にんにく キウイフルーツ	パン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 米油	621 kcal	27.5 g	22.8 g	2.0 g
22	木	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 とり肉のからあげ　もやしのラー油あえ キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	ごはん でん粉 米油 ごま	600 kcal	30.7 g	21.0 g	2.1 g
23	金	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 さんまのうめ煮　ふきの油炒め もずくのみそ汁	牛乳(乳) もずく とうふ みそ さんま とり肉 さつまあげ かつおぶし	長ねぎ こまつな うめ ふき にんじん こんにゃく	ごはん でん粉 さとう 米油	557 kcal	25.3 g	18.3 g	2.2 g
26	月	ごはん　牛乳(乳) さばのたつたあげ じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 オレンジ　くろまめ　かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さば くろだいず	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こめ油	667 kcal	30.1 g	19.4 g	1.8 g
27	火	ごはん　牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソテー さやえんどうのみそ汁　はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ	牛乳(乳) なまあげ みそ ぶた肉	なめこ だいこん たけのこ 玉ねぎ さやえんどう にんじん ﾚﾓﾝ ｷｬﾍﾞﾂ にんにく しょうが	ごはん 米油 さとう 水あめ はちみつ	647 kcal	25.5 g	18.4 g	2.0 g
28	水	食パン(乳,麦)　いちごジャム　牛乳(乳) アスパラとエリンギのソテー とり肉とまめのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 しろいんげんまめ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト アスパラガス キャベツ エリンギ とうもろこし いちご	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも オリーブオイル さとう	夕食は塩分ひかえめに。 597 kcal	27.1 g	18.9 g	2.5 g
29	木	しょうゆラーメン　牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)＋スープ】 あげぎょうざ②(麦) 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳(乳) ぶた肉 なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ にら かわちばんかん	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 米粉	夕食は塩分ひかえめに。 573 kcal	23.9 g	16.9 g	2.7 g
30	金	チキンカレーライス(乳,麦)　牛乳(乳) スナップエンドウのガーリックソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン れんにゅう(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく スナップえんどう とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル さとう	夕食は塩分ひかえめに。 629 kcal	21.7 g	17.3 g	2.6 g

給食回数：20回　　エネルギー：604kcal　　たんぱく質：26.2g　　脂質：18.8g　　カルシウム：377mg　　食塩相当量：2.2g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10ｇ少なくなっています。　◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（　）で表記しています。　たまご…（卵）　牛乳…（乳）　小麦…（麦）　えび…（え）　かに…（か）