



よくかむことは
よく味わうこと

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。」

小名浜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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ こどもの日お祝い献立 ☆ 5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。									
1	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのなんばんづけ わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 とうふ かつお わかめ あずき	ほししいたけ にんじん たけのこ さやえんどう しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま こめ粉	610 kcal	29.6 g	14.9 g	1.7 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー ご汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ぶた肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	564 kcal	26.1 g	15.9 g	1.8 g
7	水	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず れん乳(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ たけのこ いら ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう なたね油 ラード こめ粉	555 kcal	22.7 g	15.2 g	2.8 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立です。									
8	木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき ふきの油いため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず あじ とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ ふき 長ねぎ ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 ラード こめ油	597 kcal	29.1 g	17.5 g	2.5 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー こまつなのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ぶた肉	長ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム パセリ オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 こめ粉 さとう	575 kcal	24.5 g	16.7 g	2.3 g
12	月	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) みそかんぱら ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 たまご(卵) のり かつおぶし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん いら ほししいたけ	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 じゃがいも こめ油 さとう コーンスターチ	600 kcal	24.3 g	18.5 g	2.1 g
13	火	たけのこごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ほしひじき 油あげ こうやどうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	567 kcal	24.4 g	17.7 g	2.1 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) まぐるカツ(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ だいず まぐる ほたて	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦)	620 kcal	24.9 g	17.4 g	1.9 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ なめこやさいのみそ汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 かんてん	にんじん こんにゃく だいこん なめこ 玉ねぎ こまつな にんにく レモン いちご みかん オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ	584 kcal	27.5 g	14.4 g	1.8 g
16	金	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト トマト	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) でん粉	610 kcal	24.4 g	26.2 g	2.2 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。





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	I補 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ ちくぜん煮	牛乳(乳) とり肉 だいず さつまあげ とうふ おから かつおぶし	ごぼう こんにゃく ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが 玉ねぎ さやいんげん にんにく だいこん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 なたね油	565 kcal	23.0 g	13.3 g	1.9 g
20	火	☆朝食モテメメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ たまご(卵) とり肉 さつまあげ	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油 ごま	576 kcal	25.5 g	17.0 g	2.1 g
21	水	さんさいうどん(ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると だいず	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ わらび こまつな 長ねぎ かぼちゃ ハスカップ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも コーンスターチ さとう 油 パン粉(麦) こめ油	622 kcal	24.2 g	17.0 g	2.5 g
22	木	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) いわし ぶた肉 かつおぶし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	610 kcal	26.8 g	18.0 g	1.8 g
23	金	ドックパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン やさいスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ にんにく とうもろこし	パン(乳、麦) こめ油 こめ粉 さとう	546 kcal	26.8 g	18.8 g	2.5 g
26	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) チキンカツ(麦) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 のり	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) 油 でん粉 パン粉(麦) だいず油	610 kcal	24.6 g	21.1 g	1.8 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 スープぎょうざ(麦) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ 青のり にぼし だいず	ほしいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが こまつな にんにく もやし 長ねぎ たけのこ ピーマン	ごはん 小麦粉(麦) こめ油 でん粉 さとう 油 ラード こめ粉 ごま油 ごま	607 kcal	24.1 g	16.1 g	2.5 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さば	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ トマト ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう 水あめ	573 kcal	23.7 g	21.8 g	1.5 g
29	木	チキンカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) アスパラソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ アスパラガス	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	605 kcal	20.3 g	19.6 g	2.6 g
30	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ わかめとやさいのスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	635 kcal	26.5 g	22.0 g	2.4 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 592kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.0g カルシウム 390mg 食塩相当量 2.1g

あさ朝ごはんを食べよう

からだの熱や力を出す
主食【ごはん・パン・めんなど】

からだの血や肉、骨になる
主菜【肉や魚、卵、大豆製品など】

からだの調子をよくする
副菜【野菜や海そうなど】

からだをあたためる
汁物【みそ汁・スープなど】

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る

背もたれに寄りかからない

机と体はこぶし1つ分あける

両足を床につける

背すじをピンと伸ばして食べよう!