



5月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年5月

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (金)	ぎゅうにゅう こもくおこわ ほっけのたつたあげ わかだけじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ほっけのたつたあげ とうふ、わかめ、ちらし、かまぼこ	こめ、もちこめ、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、さやいんげん たけのこ、えのきたけ、にんじん	585	26.3
7 (水)	ぎゅうにゅう きつねうどん (じこなうどん) ししゃもフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく、わかめ ししゃもフライ	さとう じこなうどん あぶら じゃがいも、さとう、ごま	ほししいたけ、ねぎ、にんじん ごまつな、もやし	615	26.6
8 (木)	ぎゅうにゅう はるやさいピラフ ホキのマッシュドソース しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ハム ホキこなつき ベーコン、しろいんげん、まめ、ほたて、みず	こめ、マーガリン、あぶら、じゃがいも あぶら、マーマレード	にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガス きゃべつ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごまつな	599	24.9
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん なまあげとアスパラのたまごとじ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、とりにく、たまご こんぶ	こめ、あぶら さとう、あぶら、でんぶん ごま、あぶら	たまねぎ、にんじん、アスパラ きゅうり、きゃべつ、かぶ	582	24.7
12 (月)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがマーボー くさわかめのヒリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、みそ くさわかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん さとう、あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ きゃべつ、きゅうり、もやし、にんにく	561	20.0
13 (火)	ぎゅうにゅう もふりごはん さわらのしんたまねぎソース だんごじる	ぎゅうにゅう こんぶ、だいず、あぶらあげ さわらこなつき ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら あぶら、さとう ほうとうめん、あぶら、じゃがいも	ほししいたけ、ごぼう、さやいんげん、にんじん ごんにく、たまねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、こねぎ	690	27.9
14 (水)	ぎゅうにゅう こどもパンスライス サーモンフライ マカロニスープ ブロッコリーとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう サーモンフライ ベーコン	こどもパンスライス あぶら マカロニ、あぶら あぶら、さとう	きゃべつ、かぶ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、だいこん、きゅうり、コーン	592	25.1
15 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうふのそぼろに なめだけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく	こめ、あぶら あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん ごまつな、きゃべつ、もやし、えのきたけ みかん	599	24.7
16 (金)	ぎゅうにゅう ケールのホワイトカレー (ターメリックライス) こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、しらなまめペースト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎ こめ、マーガリン こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ケール、しめじ きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ、みかん ヨーグルト	611	23.3

春野菜

春野菜には、冬に旬を迎える根菜

類などに比べて、水分が多くみず

みずしいのが特徴です。寒い冬を

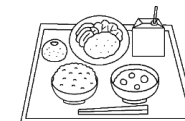
耐え抜いて成長した春野菜は栄養

をたっぷりと蓄えています。

春野菜の苦みも大切な栄養の一部

です。様々な献立で春野菜を

味わいます。



5/14(水)の給食について

5年生は管弦楽教室があるため

食中毒予防の観点から、一部給食

を変更します(5年生のみ)

スープ → 清見オレンジ

※簡易給食のため、フードパック

に詰めて提供します。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
19 (月)	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう けんちょうじる かわちはんかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、こんにゃく	えだまめ、ごぼう だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ かわちはんかん	607	26.9
	20 (火)	ぎゅうにゅう ケールのミートビーンズスパゲティ まっちゃんしパン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、チーズ とうにゅう、たまご、あまなっとう	スパゲティ、あぶら ホットケーキミックス、マーガリン、さとう あぶら、さとう、アーモンド		
	21 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ソナ、だいず かつおごまフライ こんさいじる	ぎゅうにゅう ソナ、だいず かつおごまフライ とうふ、みそ	こめ、あぶら さとう あぶら こんにゃく		
	22 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) はるさめスープ そらまめ	ぎゅうにゅう うすらたまご、えび、いか、ぶたにく ベーコン	でんぷん、あぶら こめ、むぎあぶら はるさめ		
23 (金)	ぎゅうにゅう ハラあげパン まめどソーセージのトマトに アスパラとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー、だいず、ひよこまめ	フラワーロール、さとう、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	ピーツパウダー たまねぎ、にんじん、にんにく、しめじ、トマト アスパラ、キャベツ、ぎゅうり、コーン、たまねぎ	638	21.7
	26 (月)	ぎゅうにゅう ごはん あげじゃがのそぼろに ひじきのいそかあえ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきのり	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん さとう		
	27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いかととうふのチリソース ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう いかととうふ	こめ、あぶら あぶら、さとう、でんぷん さとう、あぶら、ごま		
	28 (水)	ぎゅうにゅう ポニョのハムラーメン (ホットちゅうかめん) だいずのしゃりしゃりあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご、ハム だいず わかめ	あぶら、でんぷん ホットちゅうかめん こむぎ、でんぷん、さとう、あぶら さとう、あぶら、ごま		
29 (木)	ぎゅうにゅう ツイストパン はるやさいポトフ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	ツイストパン じゃがいも さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー、アスパラガス、スナップえんどう	581	23.5
	30 (金)	ぎゅうにゅう ソースカツどん (むぎごはん) ポイルキャベツ とうふのみそ煮 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ひれかつ あぶら こめ、むぎあぶら	キャベツ だいこん、えのきだけ、ねぎ		
				5がつへいきん		
					610	25

やまぐちけん りょうり 山口県の料理(5/19)

「チキンチキンごぼう」は山口県
の学校給食から県内全域に広がり、
山口県民のソウルフードになった
料理です。「けんちょう」は山口
県の郷土料理として県内各地で
食べられています。法事などの
特別な日に提供されます。



ポニョのハムラーメン

みなさんの馴染みある映画に出て
きた食事を、給食で再現します。
給食を通じ、読書や映画鑑賞
への興味関心を深めてもらえる
と嬉しいです。

うんどうかい たいさく 運動会応援こんだて

5月31日は運動会です。赤組、
白組を意識した食材や、運動会へ
の気持ちを盛り上げられる献立
にしました。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。