

令和7年度 5月分小学校給食予定表



【通常給食献立】

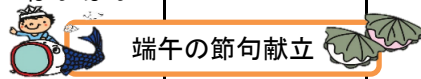


国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
1(木)	もずくそばろどん ワンスープ しらたま&フルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、だいずミート、 もずく、とり、きゅう にゅう	せいはくまい、なたね あぶら、さとう、でんぷ ん、ワンス、しらたま んご	しょうが、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、ホール コーン、きくらげ、キャベ ツ、こまつな、ながねぎ、も り、りんご、みかん	606kcal 23.3g
2(金)	たけのこごはん かぶとがらかまぼこいりすましじる きびなごサクサクあげ 1〜4ねん2!ほん 5〜6ねん3!ほん しんじゃがのいために かしわもち ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、かまぼこ、 とうふ、ゆば、きびなご サクサクあげ、ぶたに く、きゅうにゅう	せいはくまい、もちご め、なたねあぶら、じゃ がいも、さとう、かしわも ち	たけのこ、エリンギ、にん じん、だいこん、こまつな、 ながねぎ、たまねぎ、グリ ンピース	674kcal 26.0g
7(水)	あげパン ポークビーンズ ほしがたオムレツ1〜2ねん1に3〜6ねん2こ とうふとえだまめのかいそうサラダ ・しおちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ミッ クスビーンズ、オムレツ、 とうふ、かいそうミッ クス、きゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さ とう、バター、こむぎこ、ド レッシング	にんにく、セロリ、たま ねぎ、マッシュルーム、にん じん、ホールコーン、トマ トケチャップ、トマト、えだ まめ、もやし、こだいずも やし	639kcal 30.0g
8(木)	ごはん くきわかめのスープ やきぎょうざ1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ ゴーヤチャンプル メロンゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、く、きわかめ、 ぎょうざ、ポークハム、と うふ、いりたまご、かつ おぶし、きゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、さとう、メロンゼ リー	しょうが、だいこん、ホー ルコーン、もやし、にんじ ん、こまつな、にがうり、 キャベツ	593kcal 21.6g
9(金)	ごはん うみのごもくつくだに はるやさいとうにゅうシチュー ほっけのしおやき きゅうりときりぼしだいこんのツナあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	うみのごもくつくだに、 とり、く、とうにゅう、ホッ ケ、ツナ、きゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがいも、こ め、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、かぶ、きりぼ しだいこん、キャベツ、 きゅうり	608kcal 24.4g
12(月)	ごはん にくだんごともしのわかめスープ さけのみそノンエッグマヨネーズやき カラフルこんにやくサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	さけ、ミートボール、わ かめ、みそ、きゅうにゅ う	せいはくまい、なたね あぶら、ノンエッグマヨネ ーズ、ドレッシング	エリンギ、にんじん、もや し、ながねぎ、こんにやく、 キャベツ、きゅうり	592kcal 26.1g
13(火)	ソフトめん ミートソース ハッシュポテト おかひじきサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、く、だい ずミート、きゅうにゅう	ソフトめん、さとう、でん ぷん、ハッシュポテト、ド レッシング	セロリ、にんにく、たま ねぎ、にんじん、トマトケ チャップ、トマト、キャベ ツ、おかひじき、きゅうり	630kcal 29.3g
14(水)	ごはん ユッケジャンはるさめスープ シュウマイ1〜4ねん2こ5〜6ねん3こ わかめときゅうりのすのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、シュー マイ、かまぼこ、わかめ、 きゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、はるさめ、ごま あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にん じん、だいこん、こだいず もやし、はくさいキムチ、 にら、ながねぎ、ホール コーン、きゅうり	578kcal 20.9g
15(木)	しょくパン イチゴジャム レタスとトマトのたまごスープ フライドタンドリーチキン ブロッコリーとごぼうのマヨネーズサラダ ていおんさっきんぎゅうにゅう	けいらん、とり、く、ヨー グルト、きゅうにゅう	パン、オリーブオイル、 でんぷん、こむぎこ、な たねあぶら、マヨネー ズ	いちごジャム、にんにく、 たまねぎ、マッシュルー ム、ホールコーン、トマト、 レタス、トマトケチャップ、 ごぼう、えだまめ、キャベ ツ、ブロッコリー	605kcal 26.5g
16(金)	ごはん にらりけんちんじる あかうおのかすづけやき とうふとひじきのそばろに ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、く、あぶらあげ、あ かうおのかすづけ、だい ずミート、ひじき、とうふ、 だいず、きゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがいも、さ とう	しょうが、にんじん、だい こん、ごぼう、こんにやく、 ながねぎ、にら	620kcal 32.1g

端午の節句献立



ゴーヤの日献立



ヨーグルト・苺の日献立



令和7年度 5月分小学校給食予定表



【通常給食献立】



国上市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子をも とどえるもの	
19(月)	たかなそぼろごはん かぼちゃのすいとんだんごじる はるまき いちご & ブルーベリー & とうにゅうゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、ごまあぶら、ご ま、すいとんだんご、とう にゅうゼリー、いちご & ブルーベリーゼリー	たかなづけ、にんじん、し いたけ、かぼちゃ、なが ねぎ、はるまき	650kcal 21.9g
20(火)	しんじゃがポークカレーライス かつおフライ コールスローサラダレモンドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、かつおフライ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがいも、は ちみつ、こむぎこ、さとう、 オリーブオイル	にんにく、セロリ、たまね ぎ、エリンギ、にんじん、ト マト、キャベツ、きゅうり、 レモン	734kcal 25.8g
21(水)	ひじきごはん しんたまねぎとあげボールのみそしる あじのパンこやき アスパラサラダ・ちゅうかトレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、あぶ らあげ、とうふ、わかめ、あ げボール、みそ、あじ、あ おさのり、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、オリーブオイル アル、パンこ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、え のきだけ、ながねぎ、ア スパラガス、キャベツ、 きゅうり	579kcal 27.2g
22(木)	ソフトフランスパン カポナータぶうスープ フランクフルト ベーコンポテいため のむヨーグルト	とりにく、ミックスビー ズ、だいず、フランクフル ト、ショルダーベーコン、の むヨーグルト	パン、オリーブオイル、 さとう、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまね ぎ、かぼちゃ、あかパブリ カ、きパブリカ、トマト、パ セリ	612kcal 27.8g
23(金)	むぎめし なっとう(たれ、からしつき) おくらとながいものみそしる ぶたキムチいため カムキチりんごコンポート ていおんさつきんぎゅうにゅう	なっとう、あぶらあげ、と うふ、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、せいぼ く、なたねあぶら、なが いも、さとう、ごまあぶら、 いちごゼリー、シャイン マスカットゼリー	だいこん、オクラ、ながね ぎ、はくさいキムチ、たま ねぎ、エリンギ、にんじん、 にら、りんご	676kcal 28.7g
26(月)	ガパオライス あおさととうふガンスーのスープ めだまやき シークワサーゼリー りよくちゃ	とりにく、だいずミート、 とうふガンスー、あおさ のり、けいらん	せいはくまい、なたね あぶら、さとう、でんぶ ん、シークワサーゼ リー	にんにく、たまねぎ、た けのこ、あかパブリカ、え のきだけ、ホールコーン、 もやし、しょうが、チンゲ ンサイ	687kcal 21.1g
27(火)	ごはん こまつなとりなんばんうどんじる さばのみりんやき キャベツともやしのおかかしょうゆあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、さ ば、かつおぶし、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたね あぶら、さとう、うどん	だいこん、しめじ、ながね ぎ、こまつな、キャベツ、に んじん、もやし	625kcal 30.6g
28(水)	あおなごはん じゃがいもととうみょうのみそしる ガリごまチキン きりぼしだいこんのもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ、と りにく、だいず、さつまあ げ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがいも、ご ま、ごまあぶら、さとう	あおな、たまねぎ、えの きだけ、にんじん、とう みょう、ながねぎ、にんに く、きりぼしだいこん、し いたけ	639kcal 27.8g
29(木)	ごはん トックとわかめのスープ ししゃも(メス)フライソースがけ 1〜2ねん1ぽん 3〜6ねん2ぽん こんにやくチャプチェ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、ししゃ も、ぶたにく、ぎゅうにゅ う	せいはくまい、なたね あぶら、トック、さとう、こ むぎこ、パンこ、ごま、ご まあぶら	しょうが、にんじん、もや し、ホールコーン、チンゲ ンサイ、にんにく、たまね ぎ、たけのこ、しらたき、 ピーマン	695kcal 25.1g
30(金)	ごはん はるキャベツのまろやかみそしる たこナゲット1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ コロコロマーボーなす みそだいず ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうにゅう、みそ、たこナ ゲット、ぶたにく、だいず ミート、なまあげ、みそ だいず、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、じゃがもちボ ール、さとう、でんぶん	にんじん、きりぼしだい こん、えのきだけ、キャベ ツ、こまつな、なす、しょう が、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、えだまめ、あ かピーマン	670kcal 29.7g

月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 26.3g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆二十四節気〜小満(しょうまん)〜☆



※太字はくにたち野菜です。



5月20日〜6月4日頃、生き物たちが太陽の光を浴び、すくすくと成長する時期。
「小満」は、麦が穂をつけて、その出来具合に「少し満足する」「ひと安心する」
という意味があります。

魚には、骨があります。

