

令和7年度		5月学校給食予定献立表										和木町立学校給食センター	
		5月の献立目標		食事のマナーを身につけよう						上から園・小・中の栄養価を表示しています。			
日	曜	献立名		主 な 材 料								1人1日	たんぱく質
				赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	g		
1	木	こくとうパン							パン こくとう		450	18.8	
		とりにくのトマトに	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	あぶら	594	24.1			
		ゴマネーズサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま	834	33.3				
		ソフール(中)	ソフール										
2	金	ごはん	中学校なし						こめ きょうかまい		493	19.5	
		じゃがいものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	616	23.8				
		のりしおもやし		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	—	—				
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	園1号児 年少開始											
		わかめごはん		わかめごはんのもと				こめ きょうかまい	522	22.3			
		かつおかツ こまつなのごまあえ	かつおかツ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま あぶら	681	26.7				
		わかたけじる	かまぼこ とうふ かつおぶし	わかめ こんぶ	ねぎ	たまねぎ たけのこ		815	31.7				
8	木	(園)プチたいやき (小・中)かしわもち						プチたいやき かしわもち					
		パン ブルーベリージャム					パン ブルーベリージャム	497	20.0				
		ミートボールのデミグラスソースに	とりにくとぶたにくのミートボール	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	653	25.7				
		ブロッコリーのマヨネーズあえ	ちくわ	ブロッコリー	もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま	806	31.4				
9	金	ごはん のりつくだに		のりつくだに			こめ きょうかまい	514	19.0				
		やさいのうまに	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん きぬさや	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	639	25.7				
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		あぶら ごま	808	31.4				
		(中)れんこんいりひらつくね	れんこんいりひらつくね										
12	月	ごはん					こめ きょうかまい	520	25.8				
		あじフライ	あじフライ				あぶら	648	31.5				
		はなっこリーのおひたし		はなっこリー	もやし	さとう	ごま	762	34.5				
		げんちよう	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら						
13	火	ロールパン					ロールパン	547	21.8				
		ベーコンとアスパラのスパゲティ	ベーコン	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ セロリー	カットスパゲティー	あぶら	632	24.8				
		やさいのごまドレッシング		しらすぼし	ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	746	34.5			
14	水	ごはん					こめ きょうかまい	520	19				
		ポークカレー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	653	23.4				
		やさいサラダ	まぐろツナ	ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	あぶら	776	27.1				
15	木	パン					パン	470	21.4				
		オムレツ	オムレツ					601	26.1				
		レモンサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう		746	32.2				
		しゅんのグリーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	グリンピース たまねぎ	じゃがいも シチュールー	あぶら					
16	金	ごはん					こめ きょうかまい	473	23.2				
		やさいたっぷりスタミナどんのぐ	ぶたにく あかみそ	にんじん チンゲンサイ いら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	603	28.8				
		もずくスープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	あぶら	719	33.7				
		れいとうピーチ(小・中)				ピーチ							
19	月	ごはん	小学校なし					こめ きょうかまい	549	26.4			
		いわしのかぼすレモンに	いわし			かぼす レモン		—	—				
		かつおぶしサラダ	とりささみ かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	789	36.3			
		とりだんごじる	チキンボール とうふ みそ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう							
20	火	 お弁当の日 											
21	水	ごはん	中学校なし					こめ きょうかまい	507	22.6			
		こうやどうふのたまごとじ	こおりどうふ たまご とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	637	27.8				
		ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき	きゅうり もやし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	—	—				
22	木	パン	中学校2・3年なし					パン	539	19.0			
		ぶたにくのコロッケ	ぶたにくのコロッケ				あぶら	685	23.6				
		ごぼうサラダ	まぐろツナ	にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	824	27.7				
		やさいたっぷりスープ	ベーコン	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ	あぶら						
23	金	ごはん					こめ きょうかまい	451	19.0				
		あつあげのみそいため	ぶたにく あかみそ あつあげ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	617	23.3				
		はるさめスープ	とりにく	にんじん こまつな いら	たまねぎ もやし ほししいたけ	はるさめ	あぶら	742	28.2				
26	月	ごはん					こめ きょうかまい	486	16.6				
		ハヤシチュー	ぶたにく	にんじん トマトジュース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	609	19.7				
		フルーツミックス			パインアップル みかん もも みかんジュース			729	22.6				
27	火	セルフホットドックを作ろう											
		たてわりパン	園 年中なし					たてわりパン	441	18.0			
		ウインナー ボイルキャベツ	ウインナー	キャベツ				574	23.1				
		ABCスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	アルファベットマカロニ	あぶら	707	28.4				
		バナナチップス			バナナチップス								
28	水	ちゅうかふうまぜごはん	ぶたにく	にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	521	16.7				
		あげはるまき	はるまき				あぶら	615	19.5				
		ぐだくさんちゅうかスープ	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ	はるさめ じゃがいも	あぶら	798	23.1				
29	木	パン					パン	448	22.6				
		ぶたにくのケチャップ炒め	ぶたにく		たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	あぶら	591	29.2				
		ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	747	35.2				
30	金	ごはん					こめ きょうかまい	510	22.2				
		いわしのうめに	いわし		うめ	さとう		611	25.7				
		たくあんあえ		ほうれんそう	キャベツ だいこん(たくあん) もやし	さとう	ごま ごまあぶら	730	30.6				
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも						

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。