

令和7年5月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ひらつくね やながわふうに とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん	きゃべつ たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ しょうが	644 (764)	25.9 (30.1)	
2	金	ポークカレー ぎゅうにゅう はるきゃべつのピーナッツあえ こどものひぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ピーナッツ ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ	659 (777)	21.0 (23.8)	
7	水	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう マカロニサラダ きこのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ ぶたにく	パン マカロニ マヨネーズ あぶら でんぷん	きゃべつ にんじん エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	650 (802)	27.9 (33.7)	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき ひじきのいために みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん マヨネーズ さとう あぶら	にんじん こんにやく えだまめ だいこん ごぼう あおねぎ	632 (748)	29.7 (33.6)	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために だしまきたまご おかひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきとうふ たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ にんじん こんにやく もやし おかひじき きゃべつ	642 (748)	27.6 (31.4)	
12	月	クロワッサン(中) ぎゅうにゅう ごもくうどん フランクフルトのてっぱんやき ごぼうのマヨネーズソテー シークワサータルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ フランクフルト あぶらあげ ツナ	うどん さとう マヨネーズ ごま あぶら (クロワッサン) シークワサータルト	にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ	638 (805)	29.5 (34.2)	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにかきたまじる きりぼしだいこんとぎゅうにくのもの	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく かつおぶし たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ えのきだけ あおねぎ	643 (741)	28.4 (31.8)	
14	水	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース フルーツパンチ ほうれんそうとハムのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめこパン こむぎこ マーガリン あぶら ゼリー ナタデココ サイダー	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし りんご パナナ みかん おうとう パイナップル	653 (760)	23.1 (24.9)	
15	木	チキンライス のむヨーグルト コロッケ おんやさいサラダ ドレッシング オニオンスープ	のむヨーグルト とりにく ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング じゃがいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	636 (811)	17.8 (21.8)	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき だいずのごもくに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん ゆず ごぼう こんにやく たまねぎ たけのこ あおねぎ	644 (743)	29.5 (32.9)	
19	月	パン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ミネストローネ きゃべつとツナのあまぜソテー	ぎゅうにゅう チーズ ぎょにくすりみ ベーコン らんぱく	パン あぶら ごま さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム セロリー トマト にんにく	648 (768)	22.5 (26.3)	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんぶやき くきわかめのきんぴら とうふとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ みそ ひらてん とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく しめじ エリンギ あおねぎ	633 (754)	29.0 (33.9)	
21	水	パン ぎゅうにゅう さけのマリネ やさいのチャンブル レタスのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご ベーコン	パン こむぎこ あぶら さとう いちごジャム	たまねぎ レモン きゃべつ にんじん もやし レタス	631 (757)	33.1 (37.5)	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ショーロンポー にんじんしりしり ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし (ヨーグルト)	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん はるさめ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい もやし きゃべつ しいたけ たけのこ しょうが	647 (825)	22.6 (28.9)	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのフライ わかたけじる しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とびうお とりミンチ とうふ かまぼこ わかめ だいずこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが たけのこ あおねぎ	648 (741)	29.3 (32.6)	
26	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ やさいいため コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とりにく	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし パセリ	669 (816)	27.4 (32.2)	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも とうみょうともやしのあえもの カットパン	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ ししゃも かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにやく とうみょう もやし パイナップル	649 (755)	26.8 (30.1)	
28	水	1/2パン(小3~6先生中) ぎゅうにゅう やきそば オムレツ アスパラガスとベーコンのソテー プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たまご ベーコン	パン やきそばめん あぶら さとう でんぷん オリーブゆ プリン	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ トマト アスパラガス	647 (745)	25.3 (28.8)	
29	木	たけのこいりたきこみごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きゅうりのとさあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし わかめ さわら とうふ みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ きゅうり しょうが たまねぎ あおねぎ	632 (744)	34.1 (38.5)	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカルンあげ えのきのすましじる ツナときゃべつついためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま	しょうが きゃべつ にんじん ゆず えのきだけ あおねぎ	646 (770)	27.3 (32.1)	
						今月の平均	645 (769)	26.9 (30.9)

(* 神河町産の食材には_____を引いています。)

朝ごはんを食べよう!!
~~朝ごはんのはたらき~~

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳のはたらきを
活発にする

排便を促す

今月の献立より

2日(金)…こどもの日献立
少し早いですが、こどもの日にちなんで、ゼリーをつけています。

29日(木)…食育の日献立
今月のテーマは「春の味覚を味わう献立」です。
春が旬の食材「たけのこ・さわら・新玉ねぎ」を使用しています。