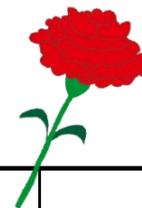




# 令和7年度 5月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	黒糖パン			黒糖パン		775 kcal
	コーンクリームシチュー		鶏肉, 牛乳	じゃがいも, クリームシチュールー	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうもろこし, ブロッコリー, とうもろこし缶詰(クリーム)	29.5 g
	大根と白菜のサラダ		まぐろ缶詰	なたね油, 三温糖	だいこん, はくさい	21.1 g
	アシドミルク		アシドミルク			
2 金	麦ごはん			水稲穀粒(精白米), 押麦		786 kcal
	肉じゃが(豚肉)	○	豚肉	じゃがいも, しらたき, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん	30.9 g
	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖, ごま	きゅうり, りょくとうもやし	23.8 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ, みそ		こまつな, えのきたけ	
7 水	ご飯			水稲穀粒(精白米)		856 kcal
	豚肉ともやしのホイル焼き	○	豚肉	三温糖, ごま油	りょくとうもやし, ぶなしめじ, 葉ねぎ, にんにく	32.0 g
	塩五目きんぴら		鶏肉	つきこん, ごま油	ごぼう, れんこん, にんじん	35.8 g
	豆腐のみそ汁		わかめ, 豆腐, みそ, いらこだし		玉葱, 葉ねぎ	
8 木	豆ごはん			水稲穀粒(精白米)	グリーンピース	718 kcal
	鶏の塩焼き	○	鶏肉			37.1 g
	おから炒り煮		おから, 干ひじき	つきこん, なたね油, 三温糖	きくらげ, にんじん, 干椎茸, 葉ねぎ	24.6 g
	チンゲン菜のみそ汁		豆腐, いらこだし, みそ		チンゲンツアイ, まいたけ, キャベツ	
9 金	カレーソースのスパゲティ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉	スパゲティ, なたね油	玉葱, にんじん, にんにく, 土しょうが, パナナ, ももピューレ, トマト缶詰	787 kcal
	リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, なたね油	キャベツ, にんじん, とうもろこし	33.7 g
						28.2 g
12 月	ご飯			水稲穀粒(精白米)		749 kcal
	ちくわ二色揚げ	○	ちくわ, あおのり	てんぷら粉, なたね油	紅しょうが	31.2 g
	野菜のおかか和え		ロースハム, かつお節		キャベツ, きゅうり, にんじん	21.2 g
	道産子汁		豚肉, みそ, いらこだし	じゃがいも, 有塩バター	にんじん, 玉葱, とうもろこし, ぶなしめじ, 葉ねぎ	
13 火	ご飯			水稲穀粒(精白米)		697 kcal
	赤魚の煮付け	○	あかうお	三温糖	土しょうが	30.8 g
	ごま酢和え			ごま, 三温糖	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	16.6 g
	カレーけんちん汁		豆腐	じゃがいも, こんにゃく, なたね油	だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	
14 水	ご飯			水稲穀粒(精白米)		698 kcal
	豚肉のブルコギ	○	豚肉	三温糖, ごま油	土しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 赤パプリカ, ピーマン, エリンギ	25.9 g
	ごまたっぷりサラダ		ロースハム	ごま, ごまドレッシング	こまつな, りょくとうもやし, とうもろこし, にんじん	24.6 g
	チンゲン菜のスープ				キャベツ, えのきたけ, チンゲンツアイ	
15 木	ご飯			水稲穀粒(精白米)		786 kcal
	酢鶏	○	鶏肉	かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, ピーマン, 赤パプリカ, エリンギ, たけのこ水煮	27.4 g
	春雨サラダ(ポン酢)		ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, きゅうり	25.6 g
	卵スープ		たまご	かたくり粉	えのきたけ, トウモロコシ	
16 金	うずまきパン			うずまきパン		719 kcal
	ミートボールのトマト煮	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, おから, 牛乳	パン粉	玉葱, にんじん, セロリー, にんにく, トマト缶詰, いんげん	31.0 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	西洋かぼちゃ, 玉葱, きゅうり	28.1 g
	春きゃべつのスープ		ベーコン	なたね油	キャベツ, 玉葱, にんじん	
17 土	ハヤシライス		豚肉	水稲穀粒(精白米), なたね油	トマト缶, 玉葱, にんじん, にんにく, マッシュルーム	847 kcal
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき, まぐろ缶詰	マヨネーズ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	24.7 g
	みかんとナタデココ				ナタデココ, 温州蜜柑缶詰(果肉)	30.8 g
	ジョア		ジョア			
20 火	ご飯			水稲穀粒(精白米)		749 kcal
	豆腐ナゲット	○	豆腐, 鶏ひき肉, 卵, まぐろ缶詰	ごま, かたくり粉, なたね油	しそ葉(青じそ), 玉葱	33.7 g
	キャベツとちくわの煮浸し		竹輪	三温糖	キャベツ, にんじん	26.2 g
	白菜のみそ汁		厚揚げ, いらこだし, みそ		はくさい, ぶなしめじ, 玉葱	

21 水	ビビンバ	牛肉, 赤みそ	水稲穀粒(精白米), ごま油, 三温糖, ごま	生ぜんまい(ゆで), 土しょうが, こまつな, だい ずもやし, にんじん, はくさい(キムチ漬)	683 kcal
	トックスープ	わかめ	もち, ごま油	えのきたけ, はくさい	25.9 g
					21.5 g
22 木	ご飯		水稲穀粒(精白米)		914 kcal
	鮭の塩焼き	塩ざけ			49.5 g
	筑前煮	鶏肉	こんにゃく, ごま油	洗いごぼう, にんじん, れんこん, ぶなしめじ, いんげん(ゆで)冷凍	39.1 g
	じゃがいものみそ汁	油揚げ, みそ, いりこだし	じゃがいも	玉葱, キャベツ	
26 月	ご飯		水稲穀粒(精白米)		745 kcal
	回鍋肉	豚肉	なたね油, かたくり粉	キャベツ, 根深ねぎ 白ねぎ, 青ピーマン, 赤パ プリカ, 黄パプリカ, 土しょうが, にんにく(り	26.9 g
	もやしの中華和え	ロースハム	ごま油, 三温糖	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり	26.1 g
	春雨スープ		緑豆はるさめ, ごま油	チンゲンツアイ, はくさい, えのきたけ	
27 火	菜飯		水稲穀粒(精白米)		707 kcal
	お好み焼き	豚ひき肉, 卵, かつお節, あおのり	薄力粉	キャベツ, しょうが(甘酢漬), 葉ねぎ	32.4 g
	大根の梅おかか和え	かつお節		だいこん, こまつな, にんじん, 練り梅(梅しそ 入り)	19.5 g
	もやしのみそ汁	厚揚げ, みそ, いりこだし		りょくとうもやし, にら, 玉葱	
28 水	ハニーバンズ		ハニーバンズ		744 kcal
	ペペロンチキン	鶏肉	オリーブ油	にんにく(りん茎), とうがらし(乾)	33.4 g
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	えだまめむき身(冷凍), きゅうり	35.6 g
	ABCスープ		マカニ, なたね油	キャベツ, にんじん, 玉葱	
29 木	ご飯		水稲穀粒(精白米)		745 kcal
	ヤンニョムホキ	ホキ	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油, 三温糖	土しょうが, にんにく(りん茎)	34.1 g
	じゃこピーマン	しらす干し	ごま油	青ピーマン, キャベツ	22.6 g
	けんちんみそ汁	豆腐, みそ, いりこだし	こんにゃく, ごま油	だいこん, にんじん, ささがきごぼう, 葉ねぎ	
30 金	麦ごはん		水稲穀粒(精白米), 押麦		766 kcal
	鶏のつくね	鶏ひき肉, 鶏なんこつ, 豆腐, 卵	パン粉, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, しそ葉(青じそ)	37.3 g
	ひじきの煮物	干ひじき, 大豆, 油揚げ	つきこん, 三温糖	にんじん	24.9 g
	柚子こしょうスープ	鶏肉, 油揚げ	ながいも	だいこん, えのきたけ, 玉葱, 葉ねぎ	

## 5月の給食目標



# バランスよく食べよう



だいせんのみなさんは給食を楽しみに食べてくれていますが、野菜のお皿を残している人も多いです。野菜には肉や魚には含まれないような栄養素もたくさん入っています。苦手なものもできるだけ、せめて一口は食べてみると、意外とおいしかったという発見もあるかもしれませんよ！新しい味や、やっぱり苦手だな、とわかることも食べてみないとわかりません！からだの調子を整える役割があるので「なんか最近元気がないな」と思っている人は積極的に食べてみるのもいいですね。

