令和７年

５月 こんだてよていひょう（小学校）

［給食回数 20回］　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	献立名	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
											上段:小学生、下段:園児			
1	木	ぶたにくの しょうがやきどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	すましじる てづくりまっちゃプリン 八十八夜	ぶたにく こうやどうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	しらたき　たまねぎ しょうが　だいこん	むぎ　こめ さとう くろざとう	あぶら	630 489	24.8 19.5	17.2 13.8	1.8 1.5
2	金	たけのこごはん 5/5こどもの日献立	ぎゅうにゅう	あつやきたまご　おかかあえ しんじゃがときぬさやのみそしる かしわもち	とりにく　たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ　えだまめ キャベツ　もやし たまねぎ	こめ　さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	615 484	25.1 19.1	16.4 12.5	2.1 1.8
7	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき マカロニサラダ こしねじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　きゅうり ねぎ　しいたけ こんにゃく	こめ　さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	644 514	24.5 20.1	26.5 22.8	2.3 2.1
8	木	むぎごはん 歯の日	ぎゅうにゅう	シーフードカレー わかめサラダ グレープフルーツ	えび　いか ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　グレープフルーツ	むぎ　こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	614 461	23.0 17.5	16.9 13.2	2.5 2.2
9	金	しょうゆ ラーメン	ヨーグルト ドリンク	にくまんふうむしパン バナナ	やきぶた ぶたにく なると	ヨーグルト	にんじん こまつな	もやし　ねぎ しょうが　たまねぎ バナナ	ラーメン こむぎこ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	651 545	23.6 20.4	7.4 6.7	3.1 2.5
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごのちぐさやき アーモンドあえ ごもくに	たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	にら　にんじん ほうれんそう いんげん	ねぎ　こんにゃく キャベツ　きゅうり	こめ さとう じゃがいも	アーモンド	606 458	24.7 19.0	19.8 15.5	1.8 1.5
13	火	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	てっこつサラダ カレーワンタン オレンジ	きなこ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん にら	きりぼしだいこん たまねぎ　はくさい オレンジ	パン さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	600 476	25.5 19.6	23.4 18.0	2.6 1.9
14	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ポテトサラダ さわにわん	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり　たまねぎ コーン　ほししいたけ ごぼう　たけのこ　みつば	こめ じゃがいも	マヨネーズ	600 452	26.6 20.8	21.5 16.9	2.1 1.5
15	木	ちゅうかどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ヨーグルト	ぶたにく いか　なると うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが　はくさい　ねぎ ほししいたけ　たけのこ キャベツ　きゅうり　コーン	むぎ　こめ かたくりこ さとう	あぶら ラーゆ	616 481	26.2 21.0	14.9 11.9	2.3 1.9
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ のりずあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぶたにく　とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ	こめ　さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	619 493	24.2 19.8	20.6 17.7	2.3 2.1
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あげじゃがいものそぼろあん こんにゃくサラダ なめこじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	グリンピース　もやし こんにゃく　だいこん なめこ　ねぎ	こめ　さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	671 509	22.3 16.9	23.9 18.7	2.0 1.7
20	火	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ツナのカップやき キャベツのサラダ キャベツのシチュー おはなし給食	ツナ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース コーン　キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	あぶら　ごま マヨネーズ ドレッシング	618 495	25.7 20.0	22.9 18.0	2.8 2.3
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン ナムル　韓国 トックスープ	とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	にんにく　もやし ねぎ　ほししいたけ	こめ さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	620 482	23.0 19.3	15.8 12.4	2.2 1.8
22	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ほししいたけ　たけのこ　ねぎ にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　グレープフルーツ	むぎ　こめ さとう　はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	616 462	24.4 18.9	19.4 15.3	2.0 1.7
23	金	あさりとツナの わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう	アスパラサラダ てづくりチーズケーキ	あさり ツナ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリームチーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん グリーンアスパラ	しめじ　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり	スパゲティ こむぎこ さとう	バター ドレッシング	612 481	26.4 20.7	31.2 24.6	2.4 2.1
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじフライ えだまめときゅうりのあさづけ えのきのみそしる　アセロラゼリー	あじ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり えだまめ　たまねぎ えのきたけ　アセロラ	こめ　ゼリー こむぎこ　パンこ じゃがいも	あぶら ごま	633 505	24.9 20.7	19.5 15.6	1.7 1.5
27	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	しんじゃがグラタン まめまめサラダ わかめスープ	ぶたにく ひよこまめ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり えだまめ　もやし	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら　ごま バター ドレッシング	602 474	24.2 18.8	25.1 19.8	2.2 1.8
28	水	ひじきとたまご の にしょくどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ ゆうまスペシャルスープ	あぶらあげ ちくわ　たまご ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	こんにゃく　ごぼう キャベツ　きゅうり たまねぎ	むぎ　こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	637 478	21.9 16.6	23.3 18.3	2.4 2.0
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに にらのごまあえ きりぼしだいこんのいために	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ　きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま あぶら	609 491	23.6 19.8	20.0 17.6	2.2 1.7
30	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	いかときのこのクリームソース アーモンドサラダ オレンジ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン　グリンピース たまねぎ　エリンギ だいこん　きゅうり　オレンジ	こめ こむぎこ	あぶら　バター ごま　アーモンド ドレッシング	612 466	24.3 18.7	20.3 15.9	2.5 2.0

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等
- １日（木）…八十八夜（抹茶プリンが出ます）
- ２日（金）…５/５端午の節句献立
- ２０日（月）…おはなし給食①『９ひきのうさぎ』より「キャベツのサラダ」「キャベツのシチュー」
- ２１日（水）…世界の料理シリーズ「韓国」

端午の節句

端午の節句はこどもの成長を祝う日です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。

【栄養価】	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
今月の平均値	621 485	24.4 19.4	20.3 16.3	2.3 1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9～24.5	10.9～16.3	1.5未満