

令和7年度5月 給食献立予定表

白石学校給食共同調理場

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる				食品のグループ分け		エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
1 木	三色そばろ丼	米		鶏肉 卵		いんげん	たまねぎ しょうが	小 567 kcal
	若竹汁			豆腐	わかめ	にんじん みつば	竹の子 たまねぎ えのき	中 721 kcal
	お茶豆	砂糖		大豆				小 24.9 g
	牛乳				牛乳			中 30.6 g
								種実 くだもの
2 金	セルフコロッケバーガー (コロッケ・添野菜・ソース)	パン						小 701 kcal
		コロッケ	油				キャベツ	中 857 kcal
	ミネストローネ	マカロニ	じゃがいも	ベーコン	いんげん豆	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	小 26.6 g
	牛乳				牛乳			中 31.6 g
	中のみ) 鉄葉酸ヨーグルト							豆類
7 水	ごはん	米						小 559 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮	じゃがいも	油	かつお			しょうが	中 710 kcal
	ごま酢和え		ごま			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	小 22.6 g
	豆腐汁			豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ	中 27.4 g
	牛乳				牛乳			果物
8 木	手巻き寿司	米						小 552 kcal
	(のり・卵焼き小1本/中2本			卵	ウインナー	のり	きゅうり たくあん	中 722 kcal
	ウインナー小中2本・たくあん和え)							小 24.1 g
	とりのつみれ汁	じゃがいも		鶏肉	豆腐 みそ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのき 白ねぎ	中 29.9 g
	牛乳				牛乳			魚介類
9 金	パン チョコ大豆クリーム	パン	マーシャルビーンズ					小 602 kcal
	じゃがいものミートソースがらめ	じゃがいも		豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく	中 778 kcal
	もずくと麦のスープ			豚肉	ベーコン もずく	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン えのき	小 22.3 g
	中のみ) プリン			プリン				中 27.0 g
	牛乳				牛乳			海草・果物
12 月	ハヤシライス	米		豚肉		グリーンピース にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小 585 kcal
	枝豆サラダ		油			枝豆	もやし きゅうり コーン	中 752 kcal
	牛乳				牛乳			小 23.3 g
								中 28.5 g
								魚介類
13 火	ごはん	米						小 570 kcal
	魚の黄金焼き		ノンエッグマヨ	ほき	生クリーム			中 723 kcal
	きんぴらごぼう		ごま	豚肉		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう	小 25.9 g
	春キャベツのみそ汁			豆腐	油揚げ みそ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	中 31.5 g
	牛乳				牛乳			卵
14 水	減量) ゆかりごはん	米					ゆかり	小 558 kcal
	かやくうどん	うどん		鶏肉	油揚げ	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	中 745 kcal
	豆とちくわのかき揚げ	小麦粉	油	ちくわ		スナッペンとう にんじん		小 49.5 g
	中のみ) 夏みかん						夏みかん	中 24.1 g
	牛乳				牛乳			海草
15 木	ごはん	米						小 587 kcal
	炒り豆腐	じゃがいも	ごま油	豆腐 卵 鶏肉 豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しいたけ	中 891 kcal
	春野菜ののり酢和え			糸かまぼこ	のり	アスパラガス にんじん	キャベツ もやし	小 28.2 g
	一食ふりかけ				のり			中 41.8 g
	牛乳				牛乳			魚介類
16 金	パン レーズンクリーム	パン	レーズンクリーム					小 637 kcal
	クリームシチュー	じゃがいも		鶏肉		にんじん はなっこりー	たまねぎ	中 824 kcal
	ウインナー (小1本・中2本)			ウインナー				小 26.6 g
	甘夏サラダ		油				キャベツ きゅうり 夏みかん	中 35.3 g
	牛乳				牛乳			海草・魚介類
19 月	ごはん	米						小 586 kcal
	ホキの天玉揚げ	小麦粉	油	ほき	青のり			中 747 kcal
	こんにゃくサラダ		ごま	鶏肉		にんじん 小松菜	こんにゃく きゅうり コーン	小 22.5 g
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	みそ		わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	中 27.2 g
	牛乳				牛乳			卵

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
20 火	ごはん	米						小 548 kcal
	豚じゃが	じゃがいも		豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	中 700 kcal
	春雨の酢の物	春雨			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず	小 21.6 g
	手作り鮭ふりかけ		ごま	鮭	しらす			中 26.6 g
	牛乳				牛乳			果物
21 水	ごはん	米						小 554 kcal
	さばの照り焼き			鯖				中 702 kcal
	ひじきのごまマヨ和え	じゃがいも	ごま ノンエッグマヨ	鶏肉	ひじき	はなっこりー にんじん	キャベツ	小 24.9 g
	すまし汁			豆腐 ふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	中 30.4 g
	牛乳				牛乳			果物
22 木	焼き鳥丼	米	ごま	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白ねぎ	小 568 kcal
	けんちん汁	さといも		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう しいたけ	中 725 kcal
	オレンジ(小中1/6)						オレンジ	小 23.8 g
	牛乳				牛乳			中 29.2 g
								魚介類
23 金	セルフドック	パン		豚肉			キャベツ	小 645 kcal
	(ウインナー・添野菜・ケチャップ)							中 777 kcal
	レタスと卵のスープ			卵 ベーコン		にんじん パセリ	レタス たまねぎ えのき	小 24.9 g
	はちみつゼリー	はちみつゼリー						中 30.7 g
	牛乳				牛乳			豆・豆製品
26 月	ごはん	米						小 kcal
	豆腐の中華煮			豆腐 豚肉		にんじん ちんげん菜	たまねぎ しめじ	中 776 kcal
	ナムル					にんじん 小松菜	キャベツ もやし	小 g
	手作りゼリー						夏みかん みかんジュース	中 30.0 g
	牛乳				牛乳			いも類
27 火	ドライカレー	米		豚肉 鶏肉			たまねぎ にんにく	小 581 kcal
	(ターメリックライス)							中 727 kcal
	野菜スープ			ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	小 21.9 g
	ヨーグルト				ヨーグルト			中 26.2 g
	牛乳				牛乳			
28 水	ごはん	米						小 605 kcal
	揚げ春巻き		油	春巻き				中 790 kcal
	パンパンジー		ごま	鶏肉		にんじん	きゅうり もやし	小 19.4 g
	中華スープ			豚肉	わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	中 23.8 g
	牛乳				牛乳			魚介類
29 木	枝豆わかめごはん	米			わかめ	枝豆		小 528 kcal
	鶏肉のマスタード焼き		マスタード	鶏肉		にんにく		中 680 kcal
	即席和え		ごま お茶漬けのり			にんじん	キャベツ きゅうり	小 23.5 g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	中 28.8 g
	牛乳				牛乳			海藻
30 金	パン いちごジャム	パン	ジャム					小 620 kcal
	肉団子のケチャップ煮	じゃがいも		肉団子 ベーコン		にんじん 枝豆	たまねぎ しめじ	中 767 kcal
	スパゲティサラダ	スパゲティ	サラダ油	鶏肉		赤ピーマン	きゃべツ きゅうり コーン	小 24.8 g
	牛乳				牛乳			中 30.6 g
								魚介類

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おいちょう君としらびー



《今月の給食の有無等》

26(月) 小学校なし

27(火)～29(木) 中3なし

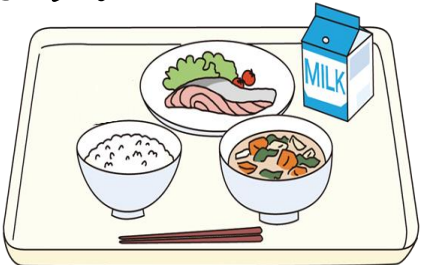
28(水) 中1なし

30(金) 中2なし



食器の置き方はどうでしょう？

ごはんやパンの主食は
手前左側に置く。



汁やスープは手前右側
おかずは奥側に置く。