



5月 給食献立表

今月の目標  
上手に準備し、きちんと後片づけをしよう

令和7年  
有佐小学校

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名                                                                                                     |                                     | 食品名                                        |                                            |                                               |
|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |   |    | 主食・デザート等                                                                                                | おかず・他                               | 赤<br>血や肉になる                                | 黄<br>エネルギーのもとになる                           | 緑<br>体の調子をととのえる                               |
| 1  | 木 | ○  | 白ごはん                                                                                                    | 豆腐ハンバーグ<br>ひじきの炒り煮<br>さつま汁          | 牛乳 豆腐ハンバーグ 天ぷら<br>ひじき 鶏肉 油揚げ みそ            | こめ 米 こんにゃく 油 さつまいも<br>砂糖                   | 人参 枝豆 大根 しょうが<br>玉ねぎ ねぎ                       |
| 2  | 金 | ○  | 茶飯                                                                                                      | 白身魚フライ<br>変わりあえ<br>紅白お祝い汁           | 牛乳 昆布茶 ホキ<br>鶏肉 出しこんぶ 削り節                  | こめ 米 麦 油 餅 ごま<br>ゼリー                       | 粉茶 キャベツ えのき<br>人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ<br>しょうが きゅうり もやし |
| 7  | 水 | ○  | ハヤシライス                                                                                                  | フレンチサラダ                             | 牛乳 牛肉 ロースハム                                | こめ 米 麦 油 砂糖                                | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>にんにく キャベツ ブロッコリー                |
| 8  | 木 | ○  | ソフトフランスパン                                                                                               | 春野菜のスパゲティ<br>新玉ねぎのマリネ               | 牛乳 ベーコン チーズ<br>ロースハム                       | パン スパゲティ 砂糖 油<br>ゼリー                       | 新玉ねぎ アスパラガス 人参<br>キャベツ にんにく パプリカ              |
| 9  | 金 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | 塩さば<br>五目煮豆<br>卵スープ                 | 牛乳 さば 豚肉 厚揚げ<br>大豆 鶏卵                      | こめ 米 麦 こんにゃく 砂糖 油<br>片栗粉                   | 人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ                               |
| 12 | 月 | ○  | 麦ごはん<br>【みかん果汁】                                                                                         | 豆腐の中華煮<br>野菜のナムル                    | 牛乳 豆腐 豚肉 ロースハム                             | こめ 米 麦 砂糖 油 ごま油<br>ごま 片栗粉                  | たけのこ キャベツ チンゲン菜<br>人参 玉ねぎ しょうが きゅうり<br>もやし にら |
| 13 | 火 | ○  | 白ごはん<br>【みかん果汁】                                                                                         | 魚のマヨネーズ焼き<br>野菜の昆布和え<br>新玉ねぎのみそ汁    | 牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ<br>わかめ みそ いりこ こんぶ             | こめ 米 マヨネーズ ごま 砂糖                           | きゅうり キャベツ 玉ねぎ<br>人参 ピーマン ネギ しめじ               |
| 15 | 木 | ○  | 米粉パン<br>【みかん果汁】                                                                                         | 新じゃがのグラタン<br>コンソメスープ                | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン                             | パン マカロニ 油 パン粉<br>砂糖 じゃがいも                  | ほうれん草 玉ねぎ パセリ<br>キャベツ 人参 しめじ 小松菜<br>枝豆        |
| 16 | 金 | ○  | 山菜おこわ<br>【みかん果汁】<br> | マセドアンサラダ<br>いぐさそうめん汁                | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ<br>豆腐 わかめ 出しこんぶ<br>削り節 ロースハム | こめ 米 もち米 こんにゃく<br>そうめん じゃがいも<br>マヨネーズ      | しいたけ 山菜 人参 きゅうり<br>コーン                        |
| 20 | 火 | ○  | 麦ごはん<br>             | ポークカレー<br>かみんこサラダ                   | 牛乳 豚肉 大豆 ロースハム<br>さきいか                     | こめ 米 麦 じゃがいも ごま<br>マヨネーズ 油                 | 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが<br>キャベツ ごぼう きゅうり             |
| 21 | 水 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | いわしかぼすレモン煮<br>ごま和え<br>かぼちゃと高野豆腐のみそ汁 | 牛乳 いわし 油揚げ いりこ<br>みそ 高野豆腐                  | こめ 米 麦 砂糖 ごま                               | いんげん もやし 人参<br>キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ<br>ネギ            |
| 22 | 木 | ○  | ミルクパン                                                                                                   | メンチカツ<br>ペンネケチャップ<br>コーンポタージュ       | 牛乳 メンチカツ                                   | パン 油 パンネ                                   | 玉ねぎ 人参 いんげん<br>コーン                            |
| 23 | 金 | ○  | 三色ごはん<br>フルーツカクテル                                                                                       | 春雨スープ                               | 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン                               | こめ 米 砂糖 春雨 ごま油<br>ゼリー ナタデココ                | しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆<br>ネギ しいたけ 小松菜<br>みかん 黄桃       |
| 26 | 月 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | 蒸し餃子<br>ワンタンスープ<br>パンサンスー           | 牛乳 ミートボール ロースハム<br>ぎょうざ                    | こめ 米 麦 ワンタン 春雨 砂糖<br>ごま油 ごま                | 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ<br>きゅうり もやし                    |
| 27 | 火 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | 魚のかばやき<br>野菜のごまあえ<br>豚汁             | 牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ<br>みそ                         | こめ 米 麦 片栗粉 小麦粉<br>油 砂糖 里いも こんにゃく<br>ごま     | しょうが キャベツ 小松菜<br>人参 大根 ごぼう ねぎ                 |
| 28 | 水 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | かぼちゃのそぼろ煮<br>野菜とちくわのごまネーズあえ         | 牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ                        | こめ 米 麦 じゃがいも こんにゃく<br>油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ<br>ごま | かぼちゃ 人参 枝豆 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり                   |
| 29 | 木 | ○  | ココアパン                                                                                                   | 鶏肉のスパイス焼き<br>ピーナッツサラダ<br>ポテトスープ     | 牛乳 鶏肉 ベーコン                                 | パン 砂糖 油 ピーナッツ<br>じゃがいも                     | にんにく キャベツ きゅうり<br>コーン 人参 玉ねぎ いんげん             |
| 30 | 金 | ○  | 麦ごはん                                                                                                    | 千草焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>すまし汁          | 牛乳 千草焼き わかめ 豆腐<br>出しこんぶ けずり節 油揚げ           | こめ 米 麦 油 砂糖                                | 切り干し大根 しいたけ 人参<br>枝豆 ねぎ えのき 玉ねぎ               |

※物資の都合により献立を変更する場合があります。