



令和7年度5月 学校給食献立予定表



塙町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもにエネルギーの もとになる	【栄養価】 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分			
1	木		【*こどもの日献立*】 ごはん 牛乳 かつおカツ もやしの和え物 若竹汁 ポーロ（幼・小） かしわもち（中）	牛乳 かつおカツ 鶏肉 かつお節 わかめ	こまつな にんじん もやし えのき だけのこ	米 じゃがいも 米油 ごま油 ポーロ かしわもち 中濃ソース	501	22.6	13.8	1.7
							612	26.0	16.1	2.1
							778	31.9	18.0	2.5
2	金	両幼稚園 塙小	麦ごはん 牛乳 ポークソースマリネ いんげんのごま和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ いんげん にんじん ほうれん草 パセリ	米 麦 米油 三温糖 黒ごま 白ごま 中濃ソース	482	17.6	13.6	1.9
							611	21.7	16.3	2.2
							723	25.0	18.1	2.5
5	月		こどもの日							
6	火		振替休日							
7	水		ごはん 牛乳 かぶと型和風ハンバーグ 切干大根とひじきのサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 かぶと型ハンバーグ ロースハム ひじき 油揚げ みそ	きゅうり にんじん とうもろこし 切干大根 キャベツ	米 三温糖 かたくり粉 和風ドレッシング	496	19.1	15.1	1.7
							605	22.4	17.2	2.0
							736	27.1	20.4	2.4
8	木		ごはん 牛乳 たららの漬け焼き ヤングコーンのきんぴら さつまいも汁	牛乳 たら 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ	ヤングコーン にんじん つきこん いんげん ねぎ	米 米油 三温糖 さつまいも 白ごま	481	22.2	10.7	2.0
							607	27.5	12.7	2.5
							715	31.8	13.7	2.9
9	金	笹幼	ごはん 牛乳 フレンチサラダ ハヤシライス アセロラゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	米 米油 じゃがいも 三温糖 アセロラゼリー	510	14.3	16.3	2.0
							643	17.6	19.7	2.4
							709	30.5	16.9	2.7
12	月		ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き チンゲン菜のソテー みそけんちん汁	牛乳 赤魚 西京みそ ウインナー 鶏肉 豆腐 みそ	キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	米 米油 さといも	485	22.5	13.1	1.9
							611	27.8	15.7	2.3
							794	20.8	22.3	2.9
13	火		ソフトめん 牛乳 肉団子 わかめサラダ にら玉うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子 たまご わかめ ソフトチキン	にんじん にら ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし れもん	ソフトめん かたくり粉 ごま油 三温糖	503	22.4	16.9	1.9
							665	29.7	23.0	2.6
							823	32.4	25.2	2.9
14	水		ごはん 牛乳 白身魚のみそだれがけ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキ みそ 豚肉 厚揚げ	キャベツ もやし 赤・黄パプリカ だいこん にんじん	米 三温糖 白ごま 米油 オイスターソース	469	23.1	11.9	2.2
							592	28.6	14.2	2.7
							689	31.5	15.4	3.1
15	木		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え れもん風味和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 糸かまぼこ	キャベツ もやし こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん こまつな れもん	米 三温糖 米油 白ごま かたくり粉	507	19.7	17.4	1.9
							639	24.4	21.1	2.3
							754	28.1	23.8	2.7
16	金	塙小	麦ごはん 牛乳 ショウロンボウ コーンサラダ マーボー豆腐	牛乳 ショウロンボウ 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にら	米 麦 ごま油 三温糖 オイスターソース かたくり粉	555	20.4	18.8	1.8
							660	24.7	21.6	2.2
							843	29.1	28.4	2.8
19	月	両幼稚園 両小学校	ごはん 牛乳 塩だれ焼肉 野菜の梅肉おかか和え 肉みそスープ	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 みそ	ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん はくさい ねりうめ	米 ごま油 三温糖 米油 白ごま	512	21.2	18.6	1.6
							619	24.4	20.6	1.9
							735	28.6	23.6	2.3
20	火		食パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	食パン マーマレード じゃがいも 米油 三温糖 ウスターソース 玉ねぎドレッシング	480	26.7	15.7	1.6
							615	31.5	18.8	2.1
							746	37.5	21.6	2.5
21	水		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き エリンギと根菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 みそ	エリンギ ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ	米 米油 三温糖 じゃがいも	521	22.5	17.2	1.7
							656	27.8	20.8	2.1
							748	30.2	21.7	2.5
22	木	こども園	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げレモンソースがけ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 みそ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 れもん	米 米油 三温糖 かたくり粉 マカロニ	541	25.1	16.8	2.1
							663	28.3	19.6	2.5
							782	32.9	22.0	3.0
23	金		ごはん 牛乳 枝豆サラダ チキンカレーライス ヨーグルト（ヤクルト）	牛乳 鶏肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米油 カレー粉 カレールフ 青じそドレッシング	537	18.1	14.5	2.0
							666	21.8	17.4	2.4
							807	25.2	20.7	3.4
26	月		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 いんげんのツナ炒め なめこのみそ汁	牛乳 さばの味噌煮 ツナ 豆腐 みそ	いんげん キャベツ にんじん なめこ ねぎ	米 米油 三温糖	552	21.5	20.3	2.2
							660	24.9	22.4	2.6
							750	27.5	23.6	2.9
27	火		中華めん 牛乳 春巻き ナムル 塩ラーメン	牛乳 豚肉 春巻き	キャベツ もやし にんじん だけのこ にら こまつな 大豆もやし	中華めん 米油 ごま油	478	17.8	16.1	2.0
							645	23.8	26.7	2.8
							790	29.0	29.0	3.2
28	水		ごはん 牛乳 さわらの醤油こうじ焼き ひじきの炒め煮 凍み豆腐汁	牛乳 さわら 鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ 凍み豆腐 みそ	にんじん えだまめ こんにゃく ほうれん草 しめじ	米 しおこうじ 米油 三温糖	502	24.6	14.4	2.3
							633	30.4	17.4	2.8
							728	33.4	18.4	3.3
29	木		わかめごはん 牛乳 だし巻き玉子 豚肉とじゃがいものうま煮 大根のみそ汁	牛乳 だし巻き玉子 豚肉 油揚げ わかめ みそ	にんじん いんげん だいこん	米 米油 じゃがいも	529	21.6	16.6	2.4
							648	25.3	19.0	2.8
							749	28.1	20.5	3.2
30	金		麦ごはん 牛乳 鶏肉の米粉ガーリック焼き チキンとコーンのサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 ソフトチキン 豆腐	キャベツ にんじん とうもろこし こまつな えのき パプリカパウダー	米 麦 オリーブ油 米粉 三温糖	479	24.6	13.0	1.6
							604	30.0	15.4	1.9
							697	32.4	16.3	2.3



※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】