

5月の献立表

令和7年度

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 | エネルギー Kcal | |
|----------|-------------|---------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------|------------|-----|
| | | | 血や肉や骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | 蛋白質g | 脂質g |
| 1 | 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 624 | |
| | | わかめごはん | わかめ | こめ | | | |
| | | 錦卵焼き | たまご さくらえび | さとう かたくりこ | とうもろこし にんじん いら | | |
| | | 春雨のごま酢 | あぶらあげ | はるさめ ごま さとう | にんじん きゅうり ブロッコリー | | |
| | | みそ汁 | とうふ わかめ みそ | じゃがいも | ねぎ | | |
| 抹茶ミルクゼリー | ぎゅうにゅう かんてん | さとう あまなっとう | まっつな | 27.9 | 20.1 | | |
| 2 | 金 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 595 | |
| | | 中華おこわ | とりにく えび やきぶた ほしえび | こめ もちごめ あぶら さとう | にんじん しめじ グリンピース | | |
| | | いかにんにく揚げ | いか | かたくりこ はくりきこ あぶら | にんにく しょうが | | |
| | | 五目汁 | ぶたにく とうふ | | えのきたけ もやし はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ | | |
| くだもの | こどもの日(5日)献立 | | カラマンダリン(かんきつ類) | 32.7 | 17.1 | | |
| 7 | 水 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 599 | |
| | | 麦ごはん | | こめ むぎ | | | |
| | | ししゃもの磯辺揚げ | ししゃも あおりのり | はくりきこ あぶら | | | |
| | | ひじきと野菜の煮物 | ひじき だいず とりにく あぶらあげ | あぶら さとう | にんじん れんこん いんげん | | |
| | | みそ汁 | あぶらあげ みそ | じゃがいも | こまつな ねぎ | | |
| | | | | 28.6 | 19.8 | | |
| 8 | 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 627 | |
| | | ポークカレー | ぶたにく | こめ あぶら じゃがいも こめこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | | |
| | | コーンサラダ | | さとう | キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし | | |
| | | くだもの | | | あまなつ(かんきつ類) | | |
| | | | | 21.7 | 16.7 | | |
| 9 | 金 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 637 | |
| | | 赤飯 | ささげ | こめ もちごめ ごま | | | |
| | | 鶏のからあげ | とりにく | かたくりこ はくりきこ | にんにく | | |
| | | 五目きんぴら | | あぶら こんにやく さとう ごまあぶら | にんじん ごぼう ピーマン | | |
| | | すまし汁 | なると | | えのきたけ みつば こまつな だいこん | | |
| 紅白ゼリー | かんてん カルピス | さとう いちごシロップ | | 26.3 | 21.2 | | |
| 12 | 月 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 624 | |
| | | ホイコーロー丼 | ぶたにく みそ | こめ あぶら こんにやく さとう | にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ | | |
| | | 豆腐ときのこのスープ | とりにく とうふ | かたくりこ ごまあぶら | にんじん しめじ えのきたけ チンゲンサイ | | |
| | | フルーツ杏仁豆腐 | かんてん ぎゅうにゅう | さとう | みかん パインアップル もも | | |
| | | | | 27.6 | 14.9 | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 664 | |
| | | ごはん | | こめ | | | |
| | | 厚揚げのごまだれ | あつあげ | こめこ はくりきこ あぶら さとう | | | |
| | | おひたし | | かたくりこ ごま | | | |
| | | 豚汁 | ぶたにく とうふ みそ | さとう | こまつな キャベツ にんじん | | |
| | | | | 27.1 | 23.5 | | |
| 14 | 水 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 612 | |
| | | チリピーズライス | ベーコン ぶたにく だいず | こめ あぶら じゃがいも | にんにく たまねぎ にんじん トマト | | |
| | | 青菜とコーンのソテー | いんげんまめ チーズ | かたくりこ バター | | | |
| | | くだもの | | あぶら | とうもろこし にんじん キャベツ こまつな セミノール(かんきつ類) | | |
| | | | | 23.4 | 17.1 | | |
| 15 | 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 625 | |
| | | 豚肉と青菜のあんかけそば | ぶたにく | めん あぶら さとう かたくりこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ | | |
| | | 中華風コーンスープ | たまご ぎゅうにゅう | ごまあぶら | こまつな | | |
| | | くだもの | | かたくりこ ごまあぶら | とうもろこし あまなつ(かんきつ類) | | |
| | | | | 27.5 | 15.2 | | |
| 16 | 金 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 586 | |
| | | ごはん | | こめ | | | |
| | | 初がつおの揚げ煮 | かつお | かたくりこ こめこ あぶら さとう | しょうが | | |
| | | カリカリ油揚げのサラダ | あぶらあげ | ごまあぶら ごま | | | |
| なめこのみそ汁 | とうふ みそ | あぶら さとう ごまあぶら | きゅうり キャベツ にんじん | なめこ ねぎ | 30.4 | 17.6 | |

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 | エネルギー Kcal | | |
|----|----|-----------------|---|---------------------|---|---|------|------|
| | | | 血や肉や骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | 蛋白質g | 脂質g | |
| 19 | 月 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 629 | | |
| | | グリーンピースごはん | | こめ | グリーンピース | | | |
| | | 新じゃがのそぼろ煮 | ぶたにく | あぶら じゃがいも しらたき | しょうが たまねぎ れんこん エリンギ にんじん | | | |
| | | じゃこサラダ | ちりめんじゃこ | さとう かたくりこ | いんげん | | | |
| | | 1年生グリーンピースのさやむき | | ごまあぶら さとう ごま | キャベツ にんじん きゅうり こまつな  | 23.9 | 19.8 | |
| 20 | 火 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 570 | | |
| | | ココアパン | | ココアパン | | | | |
| | | 魚のパン粉焼き | ホキ | はくりきこ パンこ | パセリ | | | |
| | | キャベツのミルクスープ | とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう | たまごふしょうマヨネーズ | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | | | |
| | | くだもの | | あぶら じゃがいも バター かたくりこ | かわちばんかん(かんきつ類) | 28.8 | 20.3 | |
| 21 | 水 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 560 | | |
| | | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 豚肉の七味焼き | ぶたにく | さとう ごま | にんにく ねぎ りんご ピーマン  | | | |
| | | おかひじきの和え物 | ひじき | さとう ごまあぶら | おかひじき きゅうり もやし にんじん えのきたけ | | | |
| | | のっぺい汁 | ぶたにく | あぶら さといも こんにやく | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 30.9 | 14.2 | |
| 22 | 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 590 | | |
| | | ジャンバラヤ | ウインナー とりにく | こめ むぎ あぶら | たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン | | | |
| | | ガンボスープ | ぶたにく ベーコン | あぶら はくりきこ | にんにく トマト | | | |
| | | くだもの | | | たまねぎ にんにく オクラ トマト ピーマン | | | |
| | | アメリカ | | | メロン | 22.3 | 23.0 | |
| 23 | 金 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 587 | | |
| | | 鮭ずし | さけ たまご | こめ さとう あぶら ごま | こまつな | | | |
| | | 筑前煮 | とりにく | こんにやく さとう | にんじん だいこん ごぼう いんげん | | | |
| | | 豆腐汁 | とうふ かまぼこ  | かたくりこ | にんじん こまつな ねぎ しょうが | | | |
| | | | | | | 25.5 | 18.9 | |
| 26 | 月 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 590 | | |
| | | 高野豆腐のそぼろごはん | とりにく こおり豆腐 | こめ あぶら さとう | にんじん | | | |
| | | 竹輪二色揚げ | ちくわ あおのり | はくりきこ ごま あぶら | | | | |
| | | かきたま汁 | たまご | かたくりこ | こまつな ねぎ | | | |
| | | | | | | 27.3 | 21.5 | |
| 27 | 火 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 612 | | |
| | | メキシカンピラフ | とりにく | こめ バター あぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | | | |
| | | パスタスープ | とりにく ベーコン | あぶら じゃがいも マカロニ | マッシュルーム グリンピース | | | |
| | | オレンジゼリー | かんてん | さとう | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん | こまつな | 22.6 | 19.0 |
| | | | | | オレンジジュース | | | |
| 28 | 水 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 580 | | |
| | | ごはん | | こめ | | | | |
| | | さわらの塩こうじみそ焼き | さわら みそ | | | | | |
| | | わかめサラダ | わかめ | あぶら ごまあぶら さとう | キャベツ にんじん きゅうり | | | |
| | | 臭たくさんみそ汁 | あぶらあげ とうふ みそ | あぶら じゃがいも | ごぼう にんじん たまねぎ こまつな | 27.9 | 18.8 | |
| 29 | 木 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 594 | | |
| | | ツナとトマトのスパゲティ | とりにく ツナ | スパゲティ あぶら さとう バター | しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん | | | |
| | | 揚げじゃが芋入りサラダ | | あぶら じゃがいも さとう | マッシュルーム トマト パセリ | | | |
| | | くだもの | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | スイカ  | 24.6 | 20.5 |
| 30 | 金 | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 625 | | |
| | | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 厚揚げの中華煮 | あつあげ ぶたにく みそ | あぶら さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん エリンギ こまつな にんにく | | | |
| | | 小松菜じゃこ炒め | ちりめんじゃこ さつまあげ | かたくりこ | しょうが | こまつな | 29.3 | 23.1 |
| | | | | ごまあぶら | | | | |