

# 令和7年 5月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中・高学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂	
端午の節句	1(木)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 いかと野菜の中華和え ミニトマト (2個)	603kcal 22.0g	718kcal 25.8g	ミートボール いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
	2(金)	たけのこごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 いわしこめこ 鯛の米粉フライ キャベツのごま和え 柏餅	671kcal 26.0g	765kcal 29.8g	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん あおねぎ	たけのこ ごぼう たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう かしわもち じゃがいも こめこ	あぶら ごま
まめまめ	7(水)	チキンカレー 牛乳 かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	668kcal 25.0g	781kcal 28.9g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ あかつのまた ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬	8(木)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじ ごもくまめ 鱈フライ 五目豆	653kcal 28.3g	781kcal 33.7g	あぶらあげ とうふ みそ あじ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら
河内晩柑	9(金)	わかめごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 ゆばサラダ 果物 (河内晩柑)	633kcal 29.2g	749kcal 34.7g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし ゆば	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ かわちばんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
こっこつ	12(月)	ごはん 牛乳 豚じゃが やしししゃも (2尾) たくあん和え	622kcal 27.0g	731kcal 30.9g	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬	13(火)	ごはん 牛乳 オニオンスープ 焼きハンバーグ こんにやくサラダ	600kcal 22.6g	710kcal 26.2g	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
アスパラガス	14(水)	焼きそばパン (コッパン・焼きそば) 牛乳 アスパラサラダ マヨネーズ風トッピング	604kcal 24.6g	721kcal 29.2g	ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう あおさこ	にんじん あおねぎ アスパラガス	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	コッパン やきそばめん	あぶら マヨネーズ ふう トッピング
	15(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 ぶたにく しょうが やき チンゲン菜ともやしの和え物	613kcal 28.5g	731kcal 33.9g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし	こめ さとう	あぶら ごま
	16(金)	ごはん 牛乳 レタススープ かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ	615kcal 16.5g	751kcal 19.4g	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ	レタス たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう	あぶら
食育の日	19(月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 メバルの塩焼き ひじきの煮物	605kcal 32.3g	718kcal 38.2g	とうふ あぶらあげ みそ めばる とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
世界の味	20(火)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 焼きしゅうまい (小2 中3個) ホイコーロー	611kcal 24.2g	745kcal 29.6g	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	こめ ビーフン こめこ パンこ こむぎこ	あぶら
旬	21(水)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 かつお 鯉のごまみそがらめ 小松菜のおひたし	625kcal 26.2g	747kcal 31.1g	かまぼこ とうふ かつお みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
	22(木)	ごはん 牛乳 野菜スープ ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ マヨネーズ風トッピング	615kcal 28.7g	728kcal 34.1g	チキンウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり コーン	こめ はちみつ さとう	オリブあぶら ごま マヨネーズ ふう トッピング
旬	23(金)	豚丼 (ごはん・豚丼の具) 牛乳 新茶のかき揚げ キャベツのおかか和え えんどう豆	662kcal 25.4g	793kcal 30.0g	ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こなちや さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ ごぼう えんどう れんこん キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら
こっこつ	26(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 手作りひじきふりかけ チンゲン菜のおひたし	597kcal 25.9g	711kcal 30.7g	こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま
お誕生日	27(火)	ごはん 牛乳 大豆入りミネストローネ ドライカレー ツナサラダ	626kcal 23.4g	748kcal 27.5g	ベーコン だいず ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ しょうが えんどう コーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら
かむかむ	28(水)	ごはん 牛乳 さつま汁 さわら て や 鱈の照り焼き 荻わかめのきんぴら	616kcal 31.5g	730kcal 37.2g	とりにく とうふ みそ さわら ちくわ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん あおねぎ	もやし だいこん こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
旬	29(木)	ごはん 牛乳 ひつつみ汁 にらじゃが きゅうりの香味漬け	632kcal 22.3g	755kcal 26.2g	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	こめ 米粉のひつつみ じゃがいも さとう	あぶら
旬	30(金)	えんどうごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さば 鯖のしょうが焼き ほうれん草のかつお和え	663kcal 29.0g	787kcal 34.1g	あぶらあげ とうふ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	えんどう たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	

学校給食摂取基準

650 830  
21~33 27~42

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

## 今月の地場野菜

☆「かどの郷」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ えんどう

★ 8、15、19、20、21、28、30日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々から作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。