

令和7年 5月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	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 ミントマト		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 ミントマト	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 でんぷん	あぶら ごまあぶら
かむかむ	2(金) たけのこ ぎゅうにゅう とうふ じる 筍ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 いわしこめこ 鱈の米粉フライ キャベツのごま和え 柏餅 こつこつ たけのこ		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 でんぷん	あぶら ごま
まめまめ	7(水) チキンカレー 牛乳 海藻サラダ		602kcal 22.3g	718kcal 26.1g	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	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
こつこつ	8(木) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじ こもくまめ 鱈フライ 五目豆	旬:あじ	659kcal 29.3g	789kcal 34.9g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいず あじ	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
こつこつ	9(金) わかめごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 ゆばサラダ ヨーグルト	旬:たけのこ	684kcal 31.8g	802kcal 37.3g	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 ヨーグルト	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	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 アスパラガス	12(月) ごはん 牛乳 豚じゃが 焼きししゃも たくあん和え	かむかむ	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
	13(火) 焼きそばパン (コッパパン・焼きそば) 牛乳 アスパラサラダ 果物 (河内晩柑)	旬:河内晩柑	627kcal 25.1g	750kcal 29.7g	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 かわちぼんかん	コッパパン やきそばめん	あぶら マヨネーズ
	14(水) 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 でんぷん	あぶら ごまあぶら
	15(木) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜ともやしの和え物		613kcal 28.8g	731kcal 34.4g	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 きりほしだいこん 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		617kcal 16.4g	753kcal 19.3g	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 パンこ こむぎこ	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		604kcal 32.7g	718kcal 38.8g	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 (中国)	20(火) ごはん 牛乳 ビーフンスープ 焼きしゅうまい ホイコーロー		611kcal 24.3g	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 でんぷん	あぶら
旬の味 (かつお)	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		630kcal 26.1g	753kcal 31.0g	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 ぶなしめじ しょうが もやし	こめ じゃがいも でんぷん 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		610kcal 28.6g	727kcal 34.0g	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	オリーブあぶら ごま マヨネーズ
旬の味 (新茶)	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		660kcal 25.1g	790kcal 29.6g	ぶたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こなちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ ごぼう しろねぎ れんこん キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ でんぷん	あぶら
かむかむ	26(月) ごはん 牛乳 さつま汁 さわら て や 鱈の照り焼き 茎わかめのきんぴら	鹿児島:さつま汁	623kcal 31.6g	740kcal 37.3g	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	ごぼう だいこん こんにやく れんこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま
お誕生日献立	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	まめまめ	627kcal 23.5g	749kcal 27.7g	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 ピーマン	にんにく たまねぎ セロリ しょうが 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
こつこつ	28(水) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 手作りひじきふりかけ ほうれん草のおひたし		598kcal 26.6g	713kcal 31.5g	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 ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
旬の味 (えんどう豆)	29(木) 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 チンゲン菜のかつお和え		650kcal 27.4g	771kcal 32.1g	あぶらあげ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	えんどう たまねぎ えのきたけ もやし しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	
旬の味 (にら)	30(金) ごはん 牛乳 ひつつみ汁 にらじゃが きゅうりの香味漬	旬:じゃが芋 岩手:ひつつみ汁	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 こめこのひつつみ じゃがいも さとう	あぶら
学校給食摂取基準			650 21~33	830 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。

* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシ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

しょうが 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 青ねぎ ほうれん草 えんどう