

令和7年 5月

学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

	日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		主な材料					
			小学校 中学年	中学校	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)	
					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)	ぎゅうにゅう にくだんご すぶたふう ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 やさい ちゅうかあ いかと野菜の中華和え ミニトマト	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)	ぎゅうにゅう とうふ じる たけのごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 いわしこめこ あ かしわもち 旬 鰯の米粉フライ キャベツのごま和え 柏餅 こつこつ たけのこ	672kcal 25.9g	765kcal 29.8g	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	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 でんぶん	あぶら ごま
	7(水)	ぎゅうにゅう かいそう チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	602kcal 22.3g	717kcal 26.1g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ 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
まめまめ	8(木)	ぎゅうにゅう たま しる ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ごもくまめ 旬:あじ	654kcal 28.9g	782kcal 34.4g	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)	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ てづく そう 手作りひじきふりかけ ほうれん草のおひたし	600kcal 26.6g	715kcal 31.6g	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 ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
こつこつ	12(月)	ぎゅうにゅう ぶた ごはん 牛乳 豚じゃが や あ 焼きししやも キャベツのおかか和え かむかむ	619kcal 27.7g	727kcal 31.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	13(火)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 レタススープ にく 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	レタス かぼちゃ 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	あぶら
	14(水)	ぎゅうにゅう こまつな しる ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 ぶたにく や さい あ もの 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜ともやしの和え物	613kcal 28.9g	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 きりぼしだいこん もやし	こめ さとう	あぶら ごま
	15(木)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 オニオンスープ や 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	あぶら ごまあぶら
旬の味 (アスパラガス)	16(金)	や 旬:河内晩柑 焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 くだもの かわちばんかん アスパラサラダ 果物(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 かわちばんかん	コッペパン やきそばめん	あぶら マヨネーズ
食育の日	19(月)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 しおや にもの メバルの塩焼き ひじきの煮物	605kcal 32.8g	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	たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
お誕生日	20(火)	ぎゅうにゅう に 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 31.6g	801kcal 37.2g	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 (新茶)	21(水)	ぶたどん ぎゅうにゅう しんちゃ あ あ 豚丼 牛乳 新茶のかき揚げ たくあん和え	660kcal 24.4g	790kcal 28.8g	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こなちゃ こまつな	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 たくあん	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら
世界の味 (中国)	22(木)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ビーフンスープ や 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 こむぎこ	あぶら
旬の味 (かつお)	23(金)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 かつお こまつな 鰹のごまみそがらめ 小松菜のおひたし	626kcal 26.0g	747kcal 30.8g	とうふ かまぼこ 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 でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま
かむかむ	26(月)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 さつま汁 さわら て や くき 鹿児島:さつま汁 鯖の照り焼き 茎わかめのきんぴら	624kcal 31.6g	741kcal 37.3g	とりにく とうふ みそ さわら ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	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 でんぶん	あぶら ごま
まめまめ	27(火)	ぎゅうにゅう だいず い 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	624kcal 23.5g	745kcal 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
かむかむ	28(水)	ぎゅうにゅう やさい 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	613kcal 27.5g	732kcal 32.6g	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
旬の味 (実えんどう)	29(木)	ぎゅうにゅう しる えんどうごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さば や さい あ 鯖のしょうが焼き チンゲン菜のかつお和え	649kcal 27.4g	769kcal 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	みえんどう たまねぎ えのきたけ もやし しょうが キャベツ	こめ さとう	
旬の味 (にら)	30(金)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 ひつつみ汁 旬:じゃがいも 岩手:ひつつみ汁 にらじゃが きゅうりの香味漬け	632kcal 22.3g	756kcal 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。					

今月の地場野菜

玉ねぎ

実えんどう

● 5月30日献立 ●

ひつつみとは？

水でこねた小麦粉を薄くのばしたものです。給食では、小麦粉ではなく、米粉を使用しています。