令和7年

5 月　献立表

＊センター＊　　給食回数　20 回

榛東村学校給食センター

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 主菜・副菜	材料名 血や肉になる 1群 たんぱく質	材料名 血や肉になる 2群 無機質	材料名 体の調子を整える 3群 カロテン	材料名 体の調子を整える 4群 ビタミン	材料名 熱や力になる 5群 炭水化物	材料名 熱や力になる 6群 脂質	栄養価 エネルギー（Kcal）	栄養価 たんぱく質（g）
1	木	**〈端午の節句献立〉** ご飯	牛乳	メバルの塩麹焼き ごまあえ 若竹汁 柏餅	メバルのしおこうじやき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たけのこ えのき　ねぎ	ごはん さとう かしわもち	すりごま	749	33.5
2	金	食パン	牛乳	ソースメンチカツ コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ いちごジャム	メンチカツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しょくパン さとう じゃがいも ジャム	サラダあぶら コールスロードレッシング	810	27.2
7	水	うどん	牛乳	ちくわの香り揚げ①②② あさづけ 油揚げときのこのうどん汁	ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	べにしょうが キャベツ きゅうり　ほししいたけ しめじ　　ねぎ だいこん	うどん てんぷらこ	サラダあぶら	745	27.3
8	木	ご飯	牛乳	ビビンバの具（豚肉の甘辛煮） ナムル はるさめスープ	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	ごぼう　　もやし こんにゃく　たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう マロニー	サラダあぶら ごまあぶら いりごま	792	31.2
9	金	ミルクパン	牛乳	白身魚フライ（ソース） 根菜のごまドレサラダ トマトスープ	しろみざかなフライ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ ごぼう れんこん コーン たまねぎ セロリー	ミルクパン じゃがいも	サラダあぶら かおりごまドレッシング	789	29.5
12	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 枝豆サラダ ミニぶどうゼリー①②②	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり えだまめ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	サラダあぶら やさいいっぱいわふうドレッシング	853	24.7
13	火	ご飯	牛乳	いわしのみぞれ煮 鶏肉と大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	いわしのみぞれに とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ　　こんにゃく	ごはん さとう	サラダあぶら	785	33.3
14	水	シュガー揚げパン	牛乳	ツナサラダ マカロニ入りクリームシチュー	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ こめこ	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	752	25.6
15	木	ご飯	ジョア	焼きしゅうまい②②③ もやしの塩中華サラダ マーボー豆腐	ポークしゅうまい ぶたひきにく だいず とうふ	ジョア	チンゲンサイ にんじん にら	コーン もやし ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	しおちゅうかドレッシング サラダあぶら ごまあぶら	795	32.9
16	金	バターロール	牛乳	きのことツナの和風スパゲッティ 海藻サラダ チーズ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ えのき ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	バターロール スパゲッティ	サラダあぶら たまねぎドレッシング	750	31.4
19	月	**〈日本の味巡り～高知県～〉** ご飯	牛乳	かつおカツ（ソース） ゆず風味サラダ にらと油揚げのみそ汁	かつおカツ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	サラダあぶら ゆずふうみドレッシング	760	31.1
20	火	さくらご飯	牛乳	こぎつねご飯の具 しらたき中華サラダ ぎょうざスープ	とりひきにく だいず あぶらあげ すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ こんにゃく ごぼう もやし きゅうり しらたき キャベツ たまねぎ ほししいたけ	さくらごはん さとう	サラダあぶら ちゅうかごまドレッシング	779	32.2
21	水	中華麺	牛乳	煮卵 小松菜とツナのサラダ みそラーメンスープ	ぶたひきにく なると たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら わふうやさいドレッシング	767	37.3
22	木	ご飯	牛乳	ほっけの塩焼き なめたけあえ 豚汁	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし なめたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	サラダあぶら	762	37.4
23	金	米粉のレモンマフィン	牛乳	ひき肉とトマトのスパゲッティ チーズサラダ 味付け小魚	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ あじつけこざかな	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	レモンマフィン スパゲティ	サラダあぶら やさいイタリアンドレッシング	747	35.4
26	月	ご飯	牛乳	ハヤシライス 枝豆サラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ　もやし えだまめ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら わふうごまドレッシング	786	28.1
27	火	**〈カミカミ献立〉** ご飯	牛乳	ししゃも磯辺フライ①②② じゃがいものそぼろ煮 小松菜と厚揚げのみそ汁	とりひきにく あつあげ ししゃもいそべフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース えのきたけ こんにゃく だいこん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	サラダあぶら	796	26.3
28	水	背割りコッペパン	牛乳	ウインナーケチャップソースかけ②②② 大根サラダ やきそば	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし だいこん コーン きゅうり	コッペパン やきそば さとう	サラダあぶら バンバンジードレッシング	817	32.5
29	木	ご飯	牛乳	タラの野菜あんかけ おかか和え なめこのみそ汁	タラでんぷんつき かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ なめこ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら	720	29.3
30	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグきのこデミソースがけ 野菜ソテー ポテトコンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ マッシュルーム キャベツ たまねぎ コーン	まるパン さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら	754	35.5

	栄養価 エネルギー（Kcal）	栄養価 たんぱく質（g）
平均値	775	31.1
基準値	830	27～42

＊5月の行事食など＊

端午の節句（1日）

カミカミ献立（27日）

日本の味めぐり～高知県～（19日）

※（先生方へ）

5月1日のかしわもち、5月23日レモンマフィンは、クラス分けをお願いします。

15日ジョアは容器の回収があります。

元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

★おしらせ★

このマークの献立が入っているバット（入れ物）は、表面が熱くなっているので、コンテナ室から教室まで運ぶ時には気をつけて持ちましょう