

5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

2025年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 木	つゆひかりごはん	米					茶	塩 酒	○	幼 455 18.8 小 568 22.6 中 701 27.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とんじる	じゃが芋		豚肉 豆腐		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節		
	キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生				キャベツ もやし	しょうゆ		
2 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 545 18.8 小 686 23.6 中 826 28.5
	チョコクリーム	砂糖	ココア 油	大豆	乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖	油	卵		トマト		ケチャップ ソース ワイン 酢 塩		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう 洋スープ ワイン ガーリックパウダー 唐辛子		
アスパラガスとコーンのソテー		バター 菜種油			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	コショウ 塩 こしょう			
7 水	ごはん	米							○	幼 503 20.6 小 612 24.7 中 752 28.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩		
	さんさいじる			豆腐 油揚げ		人参	ごぼう 根菜ねぎ 干しいたけ わらび たけのこ しめじ なめこ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
	しんじゃがのカレーソテー	じゃが芋 砂糖	菜種油	ベーコン 大豆		グリーンピース	とうもろこし	しょうゆ 酒 塩 加粉		
8 木	ごはん	米							○	幼 487 19.4 小 612 23.4 中 741 27.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	だし用削り節		
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま ごま油	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
9 金	まるかたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 485 22.3 小 651 29.1 中 815 36.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのケチャップソースかけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく りんご	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 唐辛子		
	グリーンポタージュ	小麦粉	バター 油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 グリンピース	玉ねぎ	コショウ 塩 こしょう 唐辛子		
	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鯉(かつお)油漬け	荳わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
12 月	ごはん	米							○	幼 470 21.3 小 586 26.4 中 713 31.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしよそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	だいこんサラダ		ごま	鯉削り節			大根 キャベツ きゅうり	塩 青じそドレッシング		
13 火	ごはん	米							○	幼 474 17.6 小 621 22.4 中 774 27.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		チンゲン菜 人参	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華スープ 洋スープ 塩 こしょう		
	ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 トマトソース しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ		
14 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 549 21.7 小 693 27.0 中 849 32.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	チキンカレー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう コショウ 洋スープ ガーリック		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
15 木	にんじんごはん	米 大麦	菜種油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	○	幼 461 20.2 小 571 25.0 中 691 29.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみぎかなのやさいあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油 米油	鱈(たら)		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	ケチャップ しょうゆ 酢 塩		
	はるやさいのみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ	だし用削り節		
	たけのことぶたにくのとさに	砂糖		豚肉 鯉削り節		さやえんどう	たけのこ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
16 金	レーズンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩	○	幼 491 20.1 小 659 25.3 中 828 30.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ソイグ マネー	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マスタード		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コショウ 洋スープ ワイン しょうゆ 塩 こしょう		
	なつみかんサラダ	砂糖	菜種油				甘夏みかん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
19 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	幼 500 21.1 小 664 27.0 中 850 33.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
	ミートソース	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 酢 塩 ジャック ソース パセリ		
	ウインナーともやしのソテー		菜種油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ もやし	塩 コシコシ しょうゆ		
20 火	なめし	米 大麦 砂糖		鯉削り節		広島菜 京菜 大根葉		塩	○	幼 504 22.4 小 619 27.1 中 751 32.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵 鯉				酢 みりん 鯉だし しょうゆ 塩		
	いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ ごぼう しょうが しいたけ	酒 しょうゆ 和風だし 昆布だし		
	いそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
21 水	ごはん	米							○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	たけのこのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	だけのこ えのきだけ	だし用削り節		
	あおのりポテトビーンズ	じゃが芋 でん粉 小麦粉	米油	大豆	青のり			塩		
22 木	むぎごはん	米 大麦							○	北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークシュウマイ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	だけのこ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	酒 トウモロコシ しょうゆ 中華スープ		
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
23 金	マーガリンいりコッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	幼 484 17.6 小 664 22.8 中 847 27.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タラフライ	小麦粉 パン粉	米油	鱈				塩 しょうゆ		
	ミネストローネ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ	ジャック コシコシ 酢 塩		
	マCHEDニア						みかん もも パイナップル キウイフルーツ オレンジジュース	しょうゆ		
26 月	むぎごはん	米 大麦							○	幼 527 20.4 小 664 22.8 中 829 31.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンなんばん	砂糖 でん粉	米油	鶏肉				しょうゆ 酢 塩 こしょう 唐辛子		
	だごじる	小麦粉 でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 こんにやく 干しいたけ	だし用削り節 しょうゆ 塩 酒 昆布だし		
	かぶのあちらづけ	砂糖				かぶの葉	かぶ きゅうり	酢 塩 唐辛子		
27 火	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	油揚げ 鶏肉			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	○	御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	ごじる	里芋		鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒		
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし		
28 水	ごはん	米							○	浜岡北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのごまみそやき	砂糖	ごま	鱈(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん だけのこ こんにやく 干しいたけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	キャベツのおかかあえ			鯉削り節			キャベツ もやし	しょうゆ		
29 木	ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 リース		
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ		
	きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し天根 もやし	しょうゆ 酢 塩		
30 金	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのチリソースがけ	砂糖	菜種油	ウインナー		トマト	玉ねぎ にんにく	ジャック ソース パセリ		
	カレースープ	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	ワイン ソース 塩 こしょう コシコシ カレー		
	おなかすっきりサラダ						こんにやく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcal たんぱく質21~33g 中学生 I補給 -830kcal たんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

