



5がつよていこんだてひょう(小学校)

令和7年

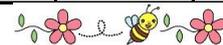
東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					えいようか				
		しゅじょく	牛乳	からだをつくるものになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)				
1	木	ごはん (あじつけのり)	○	とりにくからあげ(2こ) はるさめサラダ とんじる	とりにく ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ パン めん さとう いもるい かたくりこ はるさめ こんにやく	あぶら ドレッシング	759	32.8	2.8
2	金	せわり コッペパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ミニたいやき わかめスープ	フランクソーセージ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ キャベツ	パン さとう ちゅうかめん たいやき	あぶら	695	25.8	3.8
7	水	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス フルーツソーダゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご パイン にんにく もも	こめ ソーダゼリー	ハヤシルウ バター	800	28.5	2.4
8	木	ごはん	○	さけのしおやき かぶとぶたにくのあまからいため かきたまじる チーズドック	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぶのは にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	809	37.8	2.8
9	金	きなこ あげパン	○	わかどりごまつりやき かいそうサラダ コーンポタージュ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	733	29.4	3.6
12	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) ぶたキムチ チーズタルト はるさめいりにくだんごスープ	ぶたにく にくだんご なると	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	こめ タルト こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	807	29.8	3.2
13	火	ごはん	○	かぼちゃひきにくフライ あつあげのそぼろあんかけ たいのつみれじる	あつあげ ぶたにく たいいりつみれ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ごまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら	749	27.3	2.9
14	水	コーンピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき ジャーマンポテト たまごスープ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	783	28.1	3.6
15	木	ごはん	○	あじのかばやきふう マカロニサラダ みそしる ブルーベリークレープ	あじ ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり コーン だいこん ながねぎ	こめ クレープ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごま マヨネーズ	756	26.8	2.6
16	金	テーブルロール	○	めだまやきふうオムレツ(イタリアンドレッシング) ささみにくとブロccoliのサラダ ミネストローネスープ こめコナーショコラ	たまご ささみ肉 ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロccoli にんじん パプリカ トマト	コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	ドレッシング オリブオイル	722	27.1	3.4
19	月	ごはん	○	はるまき ぶたにくのブルコギふう ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ にら ごまつな	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	733	28.6	2.6
20	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそに ひじきとれんこんのサラダ しらたまじる	さば みそ ハム えだまめ とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが コーン れんこん ながねぎ	こめ さとう もち	ドレッシング	851	29.1	3.0
21	水	ごはん	○	いりたまご やさしいいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	たまご みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		763	30.7	2.2
22	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー トリプルカラーゼリー	チキンナゲット ぶたにく とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく	こめ ソーダゼリー じゃがいも サクランボゼリー	あぶら カレールウ	789	26.7	2.6
23	金	ラーメン	○	ちくわのいそべあげ(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ パイン もも みかん	こめ じゃがいも ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	669	25.9	3.2
26	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ しおこうじのスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり りんご たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	701	23.7	2.4
27	火	ごはん	○	にらまんじゅう ぶたにくのチンジャオロース ABCたまごスープ アセロラゼリー	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ にんにく	こめ マカロニ こむぎこ ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	687	25.7	2.6
28	水	ごはん	○	ハムカツ(ソース) キャベツのピリからみそいため さわにわん	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ だいこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	705	29.4	2.8
29	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボーどうふ フルーツいりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが ながねぎ みかん もも パイン	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	802	29.8	2.5
30	金	こくとうパン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティナポリタン やさしいスープ レモンカスタードタルト	ハム たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ もやし キャベツ	パン スパゲッティ タルト	あぶら	728	22.2	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



今月の平均値	752	28.2	2.8
基準値	650	27.6	2.0