令和7年度

5月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・小松菜
ほうれん草・チンゲンサイ・レタス　など

学校給食摂取基準　エネルギー：小650kcal 中830kcal　カルシウム：小350mg 中450mg　塩分：小2g未満 中2.5g未満
今月の平均　エネルギー：小633kcal 中766kcal　カルシウム：小362mg 中399mg　塩分：小2.4g　中2.8g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み と り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
1	木	たけのこごはん・牛乳	牛乳　油揚げ	たけのこ　にんじん　さやえんどう　かんぴょう	精白米　玄米　さとう	
		マスの照り焼き	マス　みそ		さとう	小 603 375
		たくあん和え	削り節	だいこん　きゅうり　キャベツ　にんじん　たくあん	ごま	
		すまし汁	削り節　豚肉　かまぼこ	えのきたけ　にんじん　だいこん　しいたけ　みずな	はるさめ	中 700 415
		かしわもち			上新粉　さとう　小豆	
2	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦	
		チキンカレー	鶏肉　白いんげん	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　りんご	じゃがいも	小 687 289
		花野菜サラダ		ブロッコリー　カリフラワー　コーン	ごまドレッシング	
		フルーツのゼリー和え			桃　パイナップル みかん　アセロラジュレ	中 813 305
7	水	丸パンスライス・牛乳	牛乳		丸パン	
		ハムステーキ	ハム			小 586 313
		シーザーサラダ		キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　レタス　赤ピーマン	シーザードレッシング　さとう クルトン	
		ポトフ	削り節　ベーコン	たまねぎ　セロリ　にんじん　キャベツ　しめじ	じゃがいも	中 700 340
8	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦ごはん	
		ビビンバ	豚肉　凍り豆腐	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ	ごま油	小 669 338
		野菜のナムル		もやし　こまつな　きゅうり　えのき　赤ピーマン	ナムルドレッシング　三温糖 ごま	
		わかめスープ	削り節　卵　なると　わかめ	にんじん　チンゲンサイ　ねぎ　たまねぎ	ごま油	中 779 371
		ミニたい焼き			小豆　小麦粉　さとう　片栗粉	
9	金	混ぜごはん・牛乳	牛乳　油揚げ　鶏肉	にんじん　ごぼう　しょうが　しめじ　こんにゃく さやえんどう	精白米	
		もうかざめの生姜醤油漬け	もうかざめ	しょうが		小 649 404
		ごまマヨあえ		ほうれん草　もやし　キャベツ　にんじん	ごま油　ノンエッグマヨネーズ さとう　ごま	中 776 440
		みそ汁	削り節　みそ　こんぶ	たまねぎ　にんじん　えのき　こまつな　ねぎ	じゃがいも	
12	月	山菜うどん・牛乳	牛乳		うどん	
		菜の花かき揚げ		菜の花　たまねぎ　にんじん	小麦粉　大豆油	小 600 390
		ごま和え	ツナ	キャベツ　ブロッコリー　コーン	和風ドレッシング　さとう　ごま	
		山菜うどんの汁	牛乳　油揚げ　なると 削り節	にんじん　たまねぎ　山菜　えのき　しいたけ　ねぎ	うどん	中 761 440
		チョコクレープ	豆乳		米粉　大豆油　さとう ココアパウダー	
13	火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米　玄米	
		鶏のマスタード焼き	鶏肉		さとう　はちみつ オリーブオイル	小 636 324
		みそチーズ和え	チーズ　みそ	ほうれん草　キャベツ　もやし　にんじん	さとう	中 725 347
		沢煮椀	削り節　かまぼこ　豚肉	えのきたけ　にんじん　だいこん　しいたけ　みずな	はるさめ	
14	水	アップルパン・牛乳	牛乳		アップルパン	
		ハンバーグ　デミソース	鶏肉　豆腐　豚肉	たまねぎ　しめじ　トマト	さとう　米油	小 653 347
		カラフルサラダ		ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング　さとう	
		鶏肉のスープ	鶏肉　削り節	たまねぎ　にんじん　えのき　チンゲンサイ	じゃがいも	中 804 403
		ミルメーク			さとう	
15	木	なめし・牛乳	牛乳	菜	精白米　発芽玄米	
		たまごやき	卵　豆乳	たまねぎ　ほうれん草　にんじん	片栗粉	小 651 394
		煮びたし	油揚げ	キャベツ　にんじん　しいたけ	ごま	中 780 438
		すいとん	削り節　油揚げ	ごぼう　にんじん　だいこん　はくさい　ねぎ	米油　じゃがいも　小麦粉	

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み と り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ｶﾙｼｳﾑ(mg)
16	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米　麦	小 646 345
		カツオフライ	カツオ		小麦粉　片栗粉　油	
		ふきの煮物	油揚げ　かつお節	ふき　しいたけ	さとう　ごま	中 776 377
		豚汁	豚肉　削り節　生揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	じゃがいも	
19	月	スパゲッティ・ジョア	ジョア		スパゲッティ	小 656 364
		ミートソース	豚肉　大豆　豆乳	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく マッシュルーム　トマト	さとう　米油	
		イタリアンサラダ		ブロッコリー　きゅうり　にんじん　赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング　さとう	
		バジルポテト		バジル	米油　じゃがいも	中 788 399
		チーズ	チーズ			
20	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 564 354
		サワラのしょうが焼き	さわら	しょうが		
		梅びたし	かつお節	こまつな　きゅうり　もやし　にんじん　梅	さとう	中 670 386
		みそ汁	削り節　油揚げ　みそ とうふ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ	じゃがいも	
		あまなつ		あまなつ		
21	水	コッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン　ジャム	小 705 415
		豆乳コロッケ	豆乳	コーン　たまねぎ	小麦粉　パン粉	
		赤黄緑サラダ		キャベツ　アスパラガス　赤ピーマン　カリフラワー コーン	イタリアンドレッシング　さとう	
		クラムチャウダー	あさり　牛乳	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　にんにく	じゃがいも	中 893 477
		大豆ﾁｮｺｸﾘｰﾑ	大豆		さとう	
22	木	ひじきごはん・牛乳	牛乳　ひじき　油揚げ	にんじん　こんにゃく	精白米　米油　さとう	小 574 428
		とりの照り焼き	鶏肉		三温糖	
		青菜と大豆のサラダ	大豆　ツナ	にんじん　もやし　きゅうり　こまつな	和風ドレッシング	中 698 481
		みそ汁	削り節　生揚げ　みそ とうふ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ		
23	金	チャーハン・牛乳	牛乳　焼き豚	ピーマン　にんじん　ねぎ	精白米　麦　米油	小 590 340
		はるまき	豚肉	しょうが	小麦粉　油	
		キャベツの旨塩和え		キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん	ごま　三温糖　ごま油	中 727 377
		スンデュブ風スープ	削り節　あさり　豆腐	にんじん　たまねぎ　きくらげ　えのき　にら チンゲンサイ　にんにく	ごま油	
26	月	ラーメン・牛乳	牛乳		中華麺	小 674 381
		ぎょうざ	豚肉	しょうが	小麦粉　油	
		中華和え		こまつな　キャベツ　きゅうり　えのき　赤ピーマン	ナムルドレッシング　三温糖　ごま	中 881 439
		みそラーメンスープ	豚肉　なると　みそ	にんにく　たまねぎ　にんじん　メンマ　もやし ねぎ　チンゲンサイ　コーン	米油	
		㊥煮卵	卵			
27	火	わかめごはん・牛乳	牛乳　わかめ		精白米　玄米	小 590 357
		メバルの甘みそ漬け	メバル　みそ			
		ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう　キャベツ　にんじん　こまつな　コーン	ノンエッグマヨネーズ	中 703 393
		きのこけんちん	削り節　昆布　豆腐	にんじん　こんにゃく　だいこん　しいたけ　えのき まいたけ	じゃがいも　米油	
28	水	ロールパン・牛乳	牛乳		ロールパン	小 627 302
		ハーブチキン	鶏肉	バジル　にんにく		
		大根サラダ	ツナ	黄色ピーマン　だいこん　レタス　コーン	和風ドレッシング　さとう	中 790 321
		トマトスープ	ベーコン　あさり	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　トマト	じゃがいも　マカロニ	
29	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 608 406
		肉じゃが	豚肉　削り節	たまねぎ　しょうが　にんじん　しらたき こまつな	じゃがいも　車麩	
		土佐和え	かつお節	キャベツ　もやし　ブロッコリー　にんじん	さとう　ごま	中 722 452
		みそ汁	削り節　凍り豆腐　みそ	たまねぎ　にんじん　ほうれん草　ねぎ		
		ふりかけ	削り節　わかめ　のり	かぼちゃ　あおさ　にんじん	さとう　ごま	
30	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 683 349
		メンチカツ	豚肉		小麦粉　パン粉	
		ごまこんぶ和え	昆布	こまつな　キャベツ　にんじん　もやし	ごま	中 830 383
		いなか汁	削り節　竹輪　みそ	ごぼう　にんじん　しいたけ　だいこん こんにゃく　ねぎ	じゃがいも	
		オレンジゼリー		オレンジ	さとう	