



5月の献立表



多古町学校給食センター

2025年

(こども園用)

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう	
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちょうし ととの 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g		
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき(幼①職②) ホイコーロー なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな	こめ ごまあぶら さとう	481	21.3	15.9	1.90		
2 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう マサバしおこうじやき ほうれんそうのおひたし こどものひすましじる★ｸﾘｰﾑｰｸﾞ ふうぜーﾘｰ	あぶらあげ ぎゅうにゅう サバ かつおぶし とりにく かまぼこ うすらたまご	たけのこ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ さとう ゼリー	557	27.1	18.8	2.20	こどものひ 給食	
7 (水)	ごはん ★ジョアストロベリー チキンナゲット(幼②職③) ポークカレー ﾌﾟﾛｯｼｰとわかめのごまﾗｸﾞ (げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｰ とりにく わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	ﾌﾟﾛｯｼｰ コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ ごま ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら じゃがいも ｶｰﾎﾌ	552	21.9	15.8	2.50		
8 (木)	ごはん(なのはなふりかけ) ぎゅうにゅう おからコロッケ むらくもじる ぶたにくとだいこんのうまに	ぎゅうにゅう おから ぶたにく とうふ たまご	にんじん だいこん しいたけ えだまめ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも パンこ	480	20.1	16.7	1.80		
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに いんげんともやしのごまあえ なめこじる (ミニはちみつレモンゼリー)	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	いんげん もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	こめ ごま ゼリー	508	20.6	19.4	2.20		
12 (月)	いちごシュガーあげパン ぎゅうにゅう あつまきたまごウインナー ポトフ はなやさいサラダ(ﾉｴｯｸﾞ ｴﾅｰｽﾞ)	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	ｶﾌｳｰ にんじん たまねぎ キャベツ	ﾊﾝ ﾏﾞｰ あぶら ﾐﾙｸ-ｲﾁｺﾞ ｼｮｰ じゃがいも	538	20.5	26.6	2.40	新メニュー あげパンイチゴ味	
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ネギしおだれチキン ごぼうサラダ わかめスープ ★カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ねぎ にんじん コーン きゅうり しいたけ もやし ﾃﾞｲﾀﾞｲ	こめ はちみつ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ワンタン	516	27.0	15.6	2.20	カミカミ 給食	
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき わかめとコーンのサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ	コーン にんじん もやし しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	こめ あぶら ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ごまあぶら さとう でんぶん	529	18.3	19.4	2.00		
15 (木)	ピラフ ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン やさいスープ ヨーグルトあえ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｰｽ たまねぎ にんじん キャベツ ﾊｾﾘ みかん ﾊﾞｲｱﾌﾞﾙ おうとう	こめ あぶら ゼリー	566	19.6	19.6	2.10	今日はヨーグルト の日	
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき(幼①職②) さつまじる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく みそ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも	459	18.8	13.7	1.80		
19 (月)	★テーブルロール ぎゅうにゅう マヨたまカツ こめこのコーンシチュー アスパラサラダ(ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまｸﾘｰﾑ ソーセージ	ｷｬﾍﾞﾂ ｱｽﾊﾟﾗ コーン たまねぎ にんじん	ﾊﾝ ﾏﾞｰ あぶら ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ｳﾞｰ じゃがいも ｺﾒ ﾍﾞｰﾝ	577	20.8	25.6	2.40		
20 (火)	ごはん(たまごふりかけ) ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(幼①職②) はるさめいりやさしいため けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ﾊﾑ とりにく とうふ	にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん	こめ あぶら はるさめ さといも	444	19.2	14.4	1.50		
21 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター(幼②職③) もやしあえ にくだんごとはるさめのスープ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	513	20.0	21.9	2.50		
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう げんきぶたのしょうがやき キャベツのたく あんあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし たくあん にんじん ねぎ	こめ さとう ごま プリン	463	23.1	15.9	2.10		
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 二郎まんじゅう(幼①職②) ジャージャンどうふ フルーツあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いんげんﾊﾞｲ ｴｯ ｵｰ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー	526	19.6	15.2	1.60		
26 (月)	★パンズパン ぎゅうにゅう タラポーションフライ(ｸﾙｰｽ) フレンチキャベツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ﾀﾗ ぶたにく だいず	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ トマト ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	ﾊﾝ あぶら ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ｼｮｰ さとう じゃがいも ｸﾙｰｽ	593	26.5	25.4	2.40	ﾊﾝﾊﾞｰ-ｸﾞ-を作って 食べよう！	
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ むらさきもちもち えだまめサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	えだまめ にんじん たまねぎ	こめ むらさきもち ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ さとう	571	24.0	20.5	1.40		
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(ﾘｰｽ) ひじきとえだまめのいりに とんじる	ぎゅうにゅう かつお ひじき さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さといも パンこ	522	25.9	15.7	2.20		
29 (木)	ごはん ★ジョアマスカット チキンカレー ツナオムレツ こんにゃくサラダ(げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｰ とりにく たまご	ｷｬﾍﾞﾂ ｷﾕｰﾘ こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら ｼｮｰ ｶｰﾎﾌ じゃがいも	468	20.2	11.2	2.60	今日はこんにゃく の日	
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ(幼②職③) はっほうさい あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく うすらたまご いか	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい みかん ﾊﾞｲ ｵｰ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん あんにんどうふ ｺﾐ	582	24.8	20.8	1.50		
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食摂取 基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25～30%