



5月の献立表



多古町学校給食センター

2025年

(小学校用)

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				ぴこう		
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 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	たんぱく質 g	しじつ g	えんぷん 塩分 g			
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき(小①職②) ホイコーロー なまあげのみそしる ★おちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら おちゃプリン	668	26.1	20.5	2.2	はちじゅうほちや 八十八夜		
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-ｶﾞ ふうぜりー	あぶらあげ さバ とりにく かまぼこ うすらたまご	たけのこ ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ ゼリー さとう	648	31.3	20.9	2.6	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(小②職③) ポークカレー ブロッコリーとわかめのごまサラダ (げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｱ わかめ ぎゅうにゅう	ﾌﾞﾚｯｼ- しょうが たまねぎ にんじん トマト	こめ ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら じゃがいも ｶｰﾙﾄ	686	26.0	18.1	2.9			
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 ぶたにく たまご	にんじん しいたけ えだまめ こまつな	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぷん パンこ	640	25.5	20.4	2.2			
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 とうふ さば わかめ みそ	いんげん にんじん なめこ	もやし だいこん ねぎ	こめ ゼリー ごま	626	24.2	21.1	2.5		
12 (月)	いちごシュガーあげパン ぎゅうにゅう あつまきたまごウィンナー ポトフ はなやさいサラダ(ｼｮｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご	ｶﾌｳﾜ- にんじん キャベツ	ﾌﾞﾚｯｼ- たまねぎ ﾊｾﾘ	ﾊﾝ ｼﾙﾒｰｸ-ｲﾁｺ じゃがいも ﾌｧﾔｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	641	24.0	30.6	2.8	ｼﾙ 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 ヨーグルト とりにく	ねぎ にんじん コーン しいたけ	ごぼう きゅうり もやし ﾌｧｸﾞ ﾏﾖｲ	こめ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ はちみつ ワントン	671	34.6	19.2	2.8	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 わかめ とうふ	ぶたにく みそ	コーン もやし しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	696	23.1	23.7	2.4		
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 チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン	ｺｰﾝ ｸﾘｰﾑﾋｰｽ たまねぎ キャベツ みかん ﾊﾞｲﾔｯｸﾞﾙ おうとう	こめ ゼリー あぶら	677	23.1	22.8	2.5	きょう 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(小①職②) きりぼしだいこんのもの さつまじる ★やきプリンタルト	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ みそ	たまご あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ さとう タルト あぶら さつまいも	708	24.4	22.2	2.3		
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 とりにく たまご なまクリーム ソーセージ	キャベツ コーン にんじん	ｱｽﾊﾟﾗ- たまねぎ	ﾊﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも こめこ ﾏﾖﾈｰｽﾞ パンこ	685	24.9	29.3	2.8		
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(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 ハム とうふ	ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ だいこん	もやし ごぼう	こめ はるさめ あぶら さといも	636	25.9	20.7	2.0	
21 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター(小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 ししゃも	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな にんじん ねぎ	もやし しいたけ	こめ ごまあぶら はるさめ こむぎこ	636	23.8	23.8	2.9	
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 とうふ みそ	ぶたにく わかめ	しょうが キャベツ たくあん にんじん ねぎ	こめ さとう プリン	610	29.0	19.3	2.6		
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ニラまんじゅう(②) ジャージャンどうふ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ ニラ たけのこ ねぎ いんげん ﾊﾞｲﾔｯｸﾞ ﾏﾖ	にんにく にんじん しいたけ おうとう	こめ さとう ゼリー ごまあぶら でんぷん	723	26.8	19.5	2.1		
26 (月)	★ハンズパン ぎゅうにゅう タラポーションフライ(ｸﾙｳﾚ-) フレンチキャベツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら だいず	キャベツ たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ にんじん	ﾀﾗ トマト	ﾊﾝ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう ﾌｧｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら じゃがいも パンこ	698	31.0	28.7	2.8	ﾊﾝﾊﾞｰ- ハンバーガーをつくって 食べよう！	
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ むらさきいもち えだまめサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	えだまめ にんじん たまねぎ	キャベツ ごぼう しらたき	こめ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ むらさきいも さとう	716	29.9	23.3	1.6		
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 ひじき あぶらあげ とうふ	かつお さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ	こめ ごまあぶら さといも あぶら さとう パンこ	652	30.3	18.3	2.5		
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 こんにやくサラダ(げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｱ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ツナ	キャベツ こんにやく にんにく にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ トマト	こめ あぶら ｶｰﾙﾄ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	595	24.4	12.8	3.0	きょう 今日はこんにやく の日
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ(小②職③) はっほうさい あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	えび うすらたまご	しょうが たまねぎ はくさい みかん おうとう	こめ ごまあぶら あんにんどうふ こむぎこ	730	30.3	23.4	1.8		

()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

650

26.8

14.6～
21.6

2.0g未満

※脂質の基準値は
摂取エネルギーの
25～30%

()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

650

26.8

14.6～
21.6

2.0g未満

※脂質の基準値は
摂取エネルギーの
25～30%

5月 給食だより

令和7年4月発行
多古町学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登園・登校するようにしましょう。



新メニュー いちごシュガーあげパンの紹介



今までは、「きなこあげパン」が主流でしたが、5月は新しい味のあげパンを・・・と思い、いろいろ試作を重ねた結果、いちごシュガーあげパンに決定しました。

インターネットで「あげパン」を検索すると、今やいろいろな味のあげパンが出てきます。しかし、給食センターで作る量は、およそ**1000個!**それを2時間くらいで作り終わらなければならないので、作業のしやすさを重視します。



(ひとつひとつ手作業でまぶすので、パンにまぶしやすい粉を選ぶことが大事!) その中で、きなこは細かすぎず、ちょうどよい。お菓子などによく使われるココアパウダーくらいだと、細かすぎて調理室中、調理員さんまでココアパウダーまみれになってしまいかねません。そして、検討の末・・・給食でおなじみのミルメークの粉状になっているものを使用します。いちご味の他にもキャラメル味もあるので、早速サンプルを取り寄せて試作し、5月の給食の新メニューとなりました。

ゴールデンウィークのおやつにあげパンはいかがですか？

＜材料＞ ロールパン、揚げ油、粉末のミルメーク、グラニュー糖など、好きなもの。

＜作り方＞ 200℃に熱した油で1分くらい両面を揚げ、好きな味の粉をまぶす。

★作るときのポイント★ なるべく油が中にしみないように、パンはさかさまに入れて揚げる。

