



令和7年度 5月学校給食献立予定表



日 曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
1 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 梅かつおあえ 豚汁	鶏肉 卵 なたと	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし キャバツ 大根 白菜 ねぎ みそ	米 砂糖 じゃが芋	油	632	24.2	18.5	2.5	
2 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ホイコーロー 春雨入りわかめスープ	豚肉 なたと 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャバツ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 春雨 砂糖	油 ごま しゅうまいの皮	866	36.1	25.3	3.3	
ホイコーローは中国の四川料理の一つです。ホイコーローは漢字で「回す、鍋、肉」と書きます。これは鍋を回すという意味ではなく、一度調理した食材を鍋から取り出し、再び鍋に戻して調理をすることを意味します。ごはんのおかずにはピッタリです。ごはんと一緒に食べましょう。												
7 水	小さいコッパパン チョコクリーム 牛乳 チャンポンうどん ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	白菜 たけのこ キャバツ ねぎ とうもろこし	パン うどん ゼリー	油 ドレッシング ごま油 チョコ	698	26.5	25.3	2.9	
8 木	麦ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ からしあえ すいとん汁	豚肉 かまぼこ	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油	644	25.7	18.4	2.1	
9 金	ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー わかめサラダ チーズ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャバツ 枝豆 きゅうり にんにく	米 砂糖	油 ごま油 ごま	644	22.2	18.5	1.7	
12 月	ごはん 牛乳 焼き肉 ほうれん草ののりあえ 根菜のごま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャバツ しょうが にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋	油 ごま油 ごま	623	25.4	19.6	2.4	
13 火	ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 筑前煮	納豆 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャバツ きゅうり ごぼう れんこん だいこん たけのこ	米 砂糖	油 ドレッシング ごま	661	27.1	16.9	1.7	
14 水	小さいコッパパン 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャバツ にんにく カリフラワー	パン スパゲティ ゼリー	油 ドレッシング	661	26.2	19.3	2.2	
15 木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 わかめのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし きゅうり たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ドレッシング	677	26.8	23.2	2.1	
16 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ フルーツヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし しょうが にんにく みかん もも	米 じゃが芋	油 ドレッシング	619	21.6	17.6	1.9	
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまあえ まろやかみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	634	24.0	20.2	1.8	
20 火	ごはん 牛乳 ニシン照り煮 ほうれん草のごま酢あえ 道産子汁	ニシン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ とうもろこし にんにく	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	660	28.7	21.4	2.6	
21 水	小さいはちみつパン 牛乳 しょうゆラーメン 大根とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャバツ もやし 大根 ねぎ きゅうり 枝豆 にんにく	パン 中華めん	油 ドレッシング ごま油	658	25.3	18.5	2.7	
22 木	麦ごはん 牛乳 モロの和風マリネ ひじきの炒め煮 鶏団子と春雨のスープ	モロ さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	油	659	27.7	18.7	2.6	
23 金	ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう 生揚げとキャバツのみそ炒め 卵入り中華風コンスープ	豚肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん にら	キャバツ とうもろこし ねぎ	米 麦 まじゅうの皮 砂糖 でん粉	油	678	23.1	22.5	2.7	
26 月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 かんぴょうのサラダ 肉じゃが	サバ みそ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう キャバツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	629	25.9	20.8	2.1	
27 火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ごぼうサラダ 巻狩汁	豚肉 鶏肉 ちくわ なたと みそ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう キャバツ きゅうり 枝豆 大根 しめじ ねぎ しょうが	米 小麦粉 里芋	油 ドレッシング	680	24.2	21.9	2.2	
「巻狩汁」は、お隣の那須塩原市のご当地メニューです。鎌倉幕府を開いた源頼朝が、勢力を天下に知らせるために大規模な狩り(那須野巻狩りと呼ばれた)を催しました。当時の料理を想像しながら現代風にアレンジしたものが「巻狩汁」です。豚肉や鶏肉を炒め、地元でとれたたくさんの野菜、里芋やきのこ類を加えてみそで味付けしました。												
28 水	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ スコッチブロス	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャバツ	パン 麦 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	647	28.0	24.6	2.3	
29 木	麦ごはん まぜごはんの具 牛乳 五目厚焼卵 ごまサラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	かんぴょう もやし キャバツ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	649	24.1	19.5	2.9	
30 金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ	豚肉 なたと 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし えのきたけ しょうが にんにく 白菜 ねぎ	米	油 ごま ドレッシング	632	26.7	21.7	2.5	
計(20回)						小学生 (中学年)	月平均 基準量	650	25.4	20.4	2.3	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									650	26.8	18.1	2.0未満
						中学生	月平均 基準量	838	31.3	23.6	3.0	
								830	34.2	23.1	2.5未満	

