令和7年 **5月 こんだて表**

高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標　＜給食の時間＞給食時間の過ごし方を考えよう　＜食育＞朝ごはんを食べよう

日	曜	献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1	木	校外学習							
2	金	授業参観代休日							
7	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		572
		そぼろビビンバのぐ	ぶたにく			しいたけ　にんにく しょうが	さとう		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん　もやし	さとう	ごまあぶら	
		たっぷりやさいのスープぎょうざ	ぶたにく　とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい キャベツ　きくらげ しょうが　ねぎ	はるさめ　こむぎこ	ごまあぶら	
8	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		657
		とりにくとアスパラガスの トマトソース	とりにく　とうにゅう		にんじん　トマト アスパラガス	たまねぎ　エリンギ	ハヤシルウ　さとう		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	
		こんにゃくソテー	ベーコン		こまつな　にんじん	こんにゃく　とうもろこし しょうが	さとう	ごまあぶら	
9	金	「かみかみ献立」　よくかんで食べましょう。							594
		ごはん　牛乳		牛乳			こめ		
		きびなごのなんばんづけ		きびなご		ねぎ　しょうが	さとう　でんぷん こめこ	あぶら	
		なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく　なまあげ はんぺん　あかみそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たけのこ しいたけ　しょうが	さとう		
		こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ　きゅうり			
12	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		593
		ちくわのにしょくあげ	ちくわ		てんちゃ		こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく　はんぺん	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
		みだくさんじる	とうふ　あぶらあげ あかみそ　しろみそ	わかめ	にんじん	だいこん　えのきたけ こんにゃく　ねぎ	じゃがいも		
13	火	きんめげんまいごはん　牛乳		牛乳			こめ　きんめげんまい		561
		ドライカレー	ぶたにく　ぶたレバー だいず		にんじん	たまねぎ　エリンギ にんにく	カレールウ こむぎこ	あぶら	
		くきわかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし　とうもろこし	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム			
14	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		658
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく ぶたレバー　あかみそ しろみそ		にんじん	たまねぎ　ねぎ　たけのこ きくらげ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
		はるまき	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら　ごまあぶら	
		だいずもやしのごまちゅうかあえ			こまつな　にんじん	だいずもやし　しょうが	さとう	ごま　ごまあぶら	
15	木	キャラメルパン　牛乳		牛乳			パン キャラメルパウダー	あぶら	600
		さけとペンネのクリームに	さけ	なまクリーム	チンゲンサイ	たまねぎ　とうもろこし しめじ	ペンネ　じゃがいも ベシャメルソース	オリーブオイル	
		ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ		オリーブオイル	
		ミニりんごゼリー					ミニりんごゼリー		
16	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		570
		さばのはっちょうみそに	さば　あかみそ				さとう		
		とりにくとじゃがいものうまに	とりにく　はんぺん		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう		
		ひじきとやさいのあえもの		ひじき	こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし	さとう		

日	曜	献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
19	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		639
		きりぼしだいこんの にくみそそぼろどんのぐ	とりにく　ぶたにく あかみそ			きりぼしだいこん　たまねぎ	さとう	ごま	
		てづくりかきあげ		しらすぼし	にんじん　みつば	ごぼう　たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
		はちはいじる	とうふ　ちくわ		にんじん	こんにゃく　だいこん　ねぎ しいたけ　ごぼう　しょうが			
20	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		579
		ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ　キャベツ しょうが	はるさめ　こむぎこ		
		じゃがいものチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	しょうが　にんにく	じゃがいも　さとう	ごまあぶら	
		えびボールのちゅうかスープ	とうふ　えび　すりみ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい きくらげ		ラード	
21	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		602
		あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ　でんぷん	あぶら	
		やさいとがんもどきのにもの	とうふ	ひじき	にんじん　さやいんげん	しいたけ　たけのこ　ごぼう	さとう		
		スナップえんどうのかきたまじる	たまご　かまぼこ とうふ		にんじん	スナップえんどう　はくさい えのきたけ	でんぷん		
22	木	クロワッサン　牛乳		牛乳			パンこ　でんぷん		685
		マカロニのピザソースやき	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ　とうもろこし	マカロニ　さとう		
		たっぷりやさいのコンソメに	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ　しめじ	じゃがいも		
		まめまめサラダ	だいず			えだまめ　とうもろこし キャベツ	あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	コーンクリーミー ドレッシング	
23	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		583
		にくだんごのすぶたふう	とりにく　ぶたにく とりレバー		にんじん　ピーマン	たまねぎ　たけのこ きくらげ	さとう　でんぷん	あぶら	
		とうふとチンゲンサイの ちゅうかスープ	ベーコン　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ えのきたけ			
		れいとうみかん				みかん			
26	月	「まごわやさしい献立」　まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です							603
		ごはん　牛乳		牛乳			こめ		
		しろみざかなとだいずの レモンじょうゆに	ホキ　だいず			レモンかじゅう	でんぷん　さとう	あぶら	
		こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	
		しんじゃがのみそしる	なまあげ　しろみそ あかみそ	わかめ	にんじん	はくさい　えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
27	火	チキンライス　牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ　おおむぎ	オリーブオイル	572
		クリームドリアソース		チーズ　牛乳	パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
		キャベツスープ	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　しめじ			
		あまなつみかんのシロップづけ				あまなつみかん			
28	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		551
		あつあげのふくめに	なまあげ			しょうが	さとう		
		チキンボールとやさいの しおこうじに	とりにく　やきどうふ		にんじん	はくさい　だいこん　もやし えのきたけ　しいたけ　ねぎ こんにゃく　たまねぎ	でんぷんめん		
		キャベツのなっぱあえ			だいこんば	キャベツ　きゅうり			
29	木	うどん　牛乳		牛乳			うどん		622
		ごもくうどんのしる	とりにく　かまぼこ		にんじん	しいたけ　はくさい　ねぎ	でんぷん		
		きんぴらごぼう	ぶたにく　あぶらあげ はんぺん		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら　ごま	
		まっちゃおからドーナツ	おから　とうにゅう		まっちゃ		こむぎこ グラニューとう	あぶら	
30	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		624
		だいずとアスパラガスの カレーシチュー	とりにく　だいず とうにゅう		アスパラガス　にんじん	たまねぎ　にんにく	カレールウ		
		コロコロやさいソテー	ウインナー			とうもろこし　えだまめ	じゃがいも	あぶら	
		だいこんととうみょうの うめサラダ	まぐろあぶらづけ		とうみょう	だいこん　うめぼし		ごまドレッシング	

お知らせ

あさ
朝ごはんを
た
食べよう！！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

給食回数　18回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。