令和7年度

5月 3つの食品群別（しょくひんぐんべつ） こんだてひょう

南陽市立漆山小学校

日（曜日）	献立	赤の仲間 体をつくる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価（中学年） エネルギー（kcal） 脂質（g） カルシウム（mg）	 たんぱく質（g） 炭水化物（g） 食塩相当量（g）
1（木）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		685	25.8
	すぶた	ぶたにく	でんぷん・じゃがいも・あげあぶら・さとう・サラダあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ピーマン・パインかんづめ	22.9	93.8
	しめじのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし		しめじ・にんじん・ねぎ	292	2.4
	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ				
2（金）	しょくパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		665	25.2
	ハンバーグブラウンソース	ハンバーグ	バヤジルウ・さとう	たまねぎ・マッシュルーム・	31.7	71.2
	コールスローサラダ		サラダあぶら・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・むきまめ	492	3.2
	こまつなのスープ	とりにく	はるさめ	こまつな・たまねぎ・しめじ・にんじん		
	マーガリン		マーガリン			
7（水）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			726	21.1
	カレーライス　ごはん		こめ		19.2	112.6
	カレー	ぶたにく・チーズ	じゃがいも・カレールウ・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・りんごソース	285	1.9
	フルーツポンチ		カクテルゼリー	ミックスフルーツ・バナナ・アロエ・ナタデココ・みかんかんづめ		
8（木）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		617	19.1
	わふうコロッケ / パックソース	わふうコロッケ	あげあぶら		18.7	94.0
	おかひじきのかふうあえ		ごまあぶら	おかひじき・もやし・にんじん	347	2.5
	わかめとふのみそしる	わかめ・とうふ・みそ・かつおぶし	ふ	ねぎ・にんじん・たけのこ		
9（金）	コッペパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		713	25.9
	とりにくのしおからあげ 2こ	とりにく	でんぷん・あげあぶら	しょうが・にんにく	34.0	76.9
	ポテトサラダ		じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・むきまめ	284	2.9
	ABCマカロニとキャベツのスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ・たまねぎ・あかピーマン・マッシュルーム		
	いちごジャム		いちごジャム			
12（月）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	23.6
	スタミナどん　ごはん		こめ		16.6	95.5
	ぐ	ぶたにく・みそ	サラダあぶら・さとう・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ・ピーマン・しょうが・にんにく	302	2.3
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ・にぼし	じゃがいも	えのき・ねぎ		
	くだもの（オレンジ）			オレンジ		
13（火）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		593	25.4
	あじのあまからソースかけ	あじ	あげあぶら・さとう		16.6	83.8
	さんしょくおひたし			キャベツ・もやし・じゃがいも	289	2.0
	にらたまじる	とうふ・たまご・かつおぶし	ふ	にら・にんじん		
14（水）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		653	28.2
	チキンのオーブンやき	チキンのオーブンやき			18.4	102.6
	ごもくまめとこんにゃくのいりに	だいず・こんぶ・さつまあげ	サラダあぶら・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・いんげん	333	2.8
	キャベツのみそしる	あぶらあげ・みそ・かつおぶし		キャベツ・たまねぎ・もやし		
	のりつくだに	のりつくだに				
15（木）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		687	16.7
	はるまき	はるまき	あげあぶら		25.3	98.6
	しおこんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	283	2.1
	はるさめのすましじる	なると	はるさめ	ほししいたけ・ねぎ・にんじん・こまつな		
16（金）	こめこパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめこパン		590	23.3
	ペンネのトマトソース	とりにく	ペンネ・バター・さとう	たまねぎ・にんにく・トマト・にんじん・ピーマン	16.3	87.4
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	298	2.6
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
19（月）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		585	28.5
	とりにくのきじやき	とりにく	さとう	しょうが	11.8	90.7
	カレーきんぴら	さつまあげ	こんにゃく・サラダあぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ピーマン	280	2.3
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ・みそ・かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ・もやし・ねぎ・にんじん		
20（火）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		628	24.6
	コーンシューマイ 2こ	コーンシューマイ			18.0	91.5
	おかかあえ	かつおぶし		キャベツ・もやし・にんじん	324	2.4
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・みそ	ごまあぶら・サラダあぶら・でんぷん	にんじん・ねぎ・にら・しょうが・ほししいたけ		
21（水）	いちごぎゅうにゅう（かんいきゅうしょく）	ぎゅうにゅう	ミルメークいちご		564	21.8
	ツナサンド　しょくパン		しょくパン		23.4	68.3
	ツナマヨ	ツナ	パンこ・バター・マヨネーズ	たまねぎ・とうもろこし	395	1.8
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22（木）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		641	23.4
	みそカツ　みそカツ	とんかつ・みそ	あげあぶら・さとう・ごま		18.7	94.6
	ゆでキャベツ			キャベツ	287	2.4
	わかめスープ	わかめ・ベーコン		とうもろこし・にんじん・えのき・たまねぎ		
23（金）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		588	27.5
	いかのしょうがやき	いか		しょうが	13.4	89.2
	メンマのいりに	さつまあげ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま	メンマ・いんげん・にんじん	302	2.2
	しらたまじる	あぶらあげ・とりにく	しらたまもち	にんじん・ごぼう・みつば・ほししいたけ		
26（月）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		605	24.2
	あつやきたまご	あつやきたまご			18.8	84.5
	もやしとにらのいためもの	ぶたにく	サラダあぶら	もやし・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しめじ	306	2.3
	みそけんちん	あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こんにゃく	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ		
	あじつけのり	あじつけのり				
27（火）	ごはん / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		685	23.8
	メンチカツ / パックソース	メンチカツ	あげあぶら		26.0	88.7
	ゴロゴロサラダ	チーズ	サラダあぶら	むきまめ・カリフラワー・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	512	2.1
	こまつなのみそしる	あぶらあげ・みそ・にぼし		こまつな・もやし・にんじん		
28（水）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			695	24.3
	ぶたキムチどん　ごはん		こめ		18.7	106.3
	ぐ	ぶたにく	サラダあぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	はくさいキムチ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく	324	2.4
	もずくいりたまごスープ	もずく・とうふ・たまご・かつおぶし		にんじん・えのき・ねぎ		
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
29（木）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			682	26.9
	ドライカレー　ごはん		こめ		22.6	89.9
	カレー	ぶたにく・だいず・チーズ	カレールウ・サラダあぶら	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマト・にんにく・しょうが	331	2.6
	そえブロッコリー			ブロッコリー		
	あおなとベーコンのスープ	ベーコン		こまつな・もやし・しめじ・にんじん・とうもろこし		
30（金）	しょくパン / ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		639	23.6
	しろみざかなフライ / パックソース	しろみざかなフライ	あげあぶら		27.4	75.1
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	サラダあぶら・ごま	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	301	3.0
	ポテトのスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ・しめじ・にんじん・セロリ・マッシュルーム		
	くろまめきなこクリーム		くろまめきなこクリーム			

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。