

令和7年 5月 予定給食こんだて表

佐賀市立兵庫小学校

☆ めあて ^た食べ物のはたらきについて^し知ろう

^{たの}楽しい給食時間^{きゅうしょくじかん}にしよう

*食材名の後の()内は、加工食品に含まれる食物アレルギー特定原材料です。

日曜	献立からのメッセージ	献立名	食 品 名			調味料	kcal	エネルギー
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える			
1 (木)	新じゃがについて	ごはん 牛乳 肉じゃが かまぼこサラダ	牛乳1本 豚肉40 オーシャンキング(林・卵)7	ごはん じゃが芋60 砂糖1 油0.3 野菜ドレッシング(小麦)	玉ねぎ40 にんじん15 こんにゃく20しいたけ0.5えだ豆3 キャベツ25きゅうり10にんじん5	しょうゆ 酒 みりん	588	22.9
2 (金)	春のえんそく おべんとうをもってきましょう							
7 (水)	ミルクトーストについて	ミルクトースト 牛乳 パンネのミートソース おだんごスープ	牛乳1本 豚ひき肉10 車心鶏肉団子(小麦)20	食パンバター(乳) 練乳(乳)8 マカロニ(小麦)7 油0.3	玉ねぎ20パセリ0.5にんじん3 にんにく0.2 キャベツ20玉ねぎ16にんじん5 小松菜5しめじ3	ケチャップ 塩 こしょう がらすフしょうゆ 塩みりんこしょう	561	22.4
8 (木)	図書館の本とコラボ「干したから」	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮(除去食：なし) 切干大根の煮物 実だくさんみそ汁	牛乳1本 いわしのうめ煮40 油揚げ2 わかめ0.2 みそ9 こうやどうふ0.5	ごはん 砂糖0.7油0.2 ふ1	 しいたけ0.1にんじん2切り干し大根4つきこんにゃく5えだ豆3 たまねぎ20にんじん6えのき5	しょうゆ酒みりん いりこだし	600	22.0
9 (金)	せんいくん給食について	ごはん 牛乳 ハヤシライス 春キャベツのソテー	牛乳1本 豚肉40 ベーコン(卵・乳なし)3	ごはん じゃがいも35 油0.3 油0.3	たまねぎ50 にんじん10 しめじ5にんにく0.3トマト缶9 キャベツ30コーン5赤パプリカ2もやし10	デミグラスソース ケチャップワイン ハヤシルウ しょうゆ塩 塩しょうゆ酒	595	22.7
12 (月)	よくかんで食べよう	小さいミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ ヨーグルト(除去食：みかんゼリー)	牛乳1本 豚肉20 ベーコン(卵・乳なし)5 ツナ5 ヨーグルト(乳)	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティ32オリーブ油0.3 砂糖0.3 和風ドレッシング(小麦)6	たまねぎ30ほうれん草6にんじん5 トマト缶15 キャベツ30きゅうり15コーン5	ケチャップ ソース酒 塩こしょう	613	25.9
13 (火)	「まごわやさしい」について	ごはん 牛乳 白身魚オーロラソース焼き(除去食：なし) 佐賀れんこんのきんぴら わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳1本 白身魚40 わかめ0.4 みそ9	ごはん ノンエッグマヨネーズ8 ごま油0.2 さとう0.5 じゃがいも20	ソテーオニオン10コーン2 れんこん22にんじん5 玉ねぎ20にんじん10 しめじ3 ねぎ2つきこんにゃく10	ケチャップ 酒 塩 しょうゆみりん いりこだし	571	21.0
14 (水)	勉強おうえんこんだて	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン(除去食：マカロニソテー) ミートボール入りトマトスープ ぶどうゼリー	牛乳1本 とり肉15牛乳10 シュレッドチーズ10 ミートボール(鶏・豚・小麦)18 大豆5	ミルクパン(小麦・乳) マカロニ(小麦)9パン粉1油0.2 ホワイトソース(小麦・乳)34 油0.3 ぶどうゼリー	玉ねぎ20えだ豆3にんじん5 いんげんピューレ12コーン4 パセリ0.1 玉ねぎ20キャベツ20トマト缶10 にんじん10にんにく0.1パセリ0.3	塩 こしょう がらすフ 塩 しょうゆ こしょう	590	25.1
15 (木)	ねぎについて	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き さわにわん おかか炒め	牛乳1本 鶏肉50 豚肉10 かつおぶし0.2 ベーコン(卵・乳なし)3	ごはん 砂糖0.3 油0.3	しょうが0.2 にんにく0.2 ごぼう15だけのこ6もやし15 にんじん5ねぎ1しいたけ0.2えのき3 キャベツ30にんじん2	みりん酒しょうゆ かつおぶし酒塩 しょうゆみりん 塩酒しょうゆ	556	22.4
16 (金)	春雨について	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨とお野菜つみれのスープ	牛乳1本 豚肉40赤みそ3 お野菜つみれ(乳・卵なし)19	ごはん 油0.3ごま油1砂糖1 でんぷん0.2 春雨6 ごま油0.2	キャベツ30玉ねぎ15だけのこ8 にんじん5にんにく0.2 玉ねぎ20小松菜5にんじん6 ねぎ2きくらげ0.1	しょうゆ 酒 がらすフこしょう しょうゆ 塩	567	23.5

令和7年 5月分 予定給食こんだて表

佐賀市立兵庫小学校

☆ めあて

食べ物のほたらきについて知ろう
 たの 楽しい給食時間にしよう

*食材名の後の()内は、加工食品に含まれる食物アレルギー特定原材料です。

日曜	献立からのメッセージ	献立名	食 品 名			調味料	kcal	g
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える			
19 (月)	カルちゃん 給食 	小さいミルクパン 牛乳 ソース焼きそば きらきらミックスフルーツ チーズ(除去食:なし)	牛乳1本 豚肉20 ちくわ6 かつお節0.2 チーズ(乳)12	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティ32油0.3 ごま油0.3 アセロラジュレ20	キャベツ30もやし20玉ねぎ20 にんじん10ねぎ3 もも缶15みかん缶15パン缶15	ソース塩みりん 酒しょうゆ	613	25.2
20 (火)	チキンライス について	チキンライス 牛乳 野菜たっぷりクリームシチュー (除去食:スープ煮)	鶏肉25 牛乳1本 豚肉15 牛乳40 カルちゃん ベーコン(卵・乳なし)4	ごはん 油0.3 じゃが芋30 ホワイトルウ7 油0.3	玉ねぎ20にんじん5えだ豆7 ほうれん草4 玉ねぎ40 アスパラ3 にんじん10 コーン5 しめじ3	塩 ソース ケチャップ 塩ブイヨン こしょう	615	24.0
21 (水)	おはしの もちかた について	小さいミルクパン 牛乳 野菜ちゅうかめん チーズサラダ (除去食:チーズなしサラダ)	牛乳1本 豚肉20 ちくわ7(卵・乳なし) 油揚げ2 チーズ6	ミルクパン(小麦・乳) ちゃんぽん麺67 油0.3 ごま油0.2 ノンエッグマヨネーズ8(卵なし)	にんにく0.2たまねぎ20にんじん8 こまつな4もやし10 きゅうり20赤パプリカ2キャベツ30	ガラスープ塩こしょう しょうゆ酒	563	24.3
22 (木)	鉄ちゃん 給食 	ごはん 牛乳 魚すり身の青じそ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳1本 白身魚すり身40(卵なし) ひじき2 油揚げ3 厚揚げ15 みそ9	ごはん 揚げ油0.3 でんぷん1 砂糖1 油0.5	玉ねぎ15青じそ0.3 えだ豆6 にんじん2 たまねぎ20しめじ5にんじん5 ねぎ2 つきこんにゃく5	酒しょうゆ いりこ 酒	553	22.8
23 (金)	さかの 食材に ついて	むぎごはん 牛乳 さかの食材たっぷりカレー シーフードサラダ	牛乳1本 鶏肉30 オーシャンキング(卵・乳なし)6 わかめ0.3 ツナ5	むぎごはん じゃが芋30 オリーブ油0.3 野菜ドレッシング(小麦)3 和風ドレッシング(小麦)3	たまねぎ50にんじん10アスパラ7 にんにく0.2トマト缶5チャツネ1.2 キャベツ20きゅうり20コーン3	カレーウ チャツネ ワイン	610	22.2
26 (月)	おたんじょう 給食	食パン 牛乳 ハンバーグ ゆでキャベツ マカロニスープ りんごゼリー	牛乳1本 ハンバーグ(乳・卵なし) 鶏肉15	食パン(小麦・乳) 砂糖0.3 マカロニ5	りんごゼリー キャベツ30 たまねぎ20キャベツ25コーン5 にんじん10にんにく0.1	ケチャップ ソース カレー粉 塩酒みりん しょうゆガラスープ	573	25.4
27 (火)	さばに ついて	ごはん 牛乳 さばのにんにくしょうが焼き (除去食:なし) 根菜のみそ汁 ほうれんそうのいため物	牛乳1本 さば40 わかめ0.2油揚げ2みそ9 ベーコン(卵・乳なし)5	ごはん  砂糖1.5 じゃがいも15  油0.5	しょうが1にんにく0.2 大根20ごぼう5にんじん5 ねぎ3しいたけ0.2しめじ5 もやし10ほうれん草20 にんじん3コーン5	ケチャップ しょうゆ酒 みりん いりこ しょうゆ塩こしょう	572	23.9
28 (水)	ツナ について	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ チーズ(除去食:なし)	牛乳1本 豚ひき肉20 ツナ8 チーズ(乳) 	コッペパン(乳) スパゲティ32オリーブ油1砂糖0.3 イタリヤンドレッシング2 和風ドレッシング2	トマト缶20 パセリ0.3 にんにく0.2 玉ねぎ35にんじん10マッシュルーム4 キャベツ33きゅうり10コーン7	ソース酒塩 ケチャップこしょう 塩	608	24.9
29 (木)	なすに ついて	ごはん 牛乳 マーボーなす  ワンタンスープ ひじきのつくだ煮(除去食:なし)	牛乳1本 豚ミンチ肉25 赤みそ2 とり肉20 ひじきのつくだ煮(小麦)	ごはん 春雨2でんぷん2砂糖1.5油0.3ごま油0.3 ワンタン(小麦)7	しょうが0.3 にんにく0.3 なす38たまねぎ10人参5 チンゲンサイ5にんじん6たけのこ5 しいたけ0.1たまねぎ30	トウバンジャン 酒 しょうゆ ガラスープこしょう しょうゆ塩酒	590	22.5
30 (金)	おでん について	ごはん 牛乳 カレーおでん風煮 豚肉のスタミナ炒め	牛乳1本 鶏肉30 ちくわ(卵・乳なし)15 厚揚げ20 豚肉25	ごはん じゃがいも30 砂糖1 砂糖0.3 ごま油0.3	だいこん40にんじん5 こんにゃく15 もやし20にら4にんにく0.2 にんじん10キャベツ20	がうおだし しょうゆ 酒カレー粉 みりん 酒 しょうゆ塩	585	27.7

※食材の都合により、メニューを一部変更する場合がございます。その際はご了承ください。現在対応しているアレルギーの食材を変更する場合は、別途対象者へお知らせいたします。

給食では、成長期に必要な栄養素をとることができるように献立をたてています。
 特に、家庭で不足しがちなカルシウム、鉄、しょくもつせいを多くとれるように工夫して
 います。右のキャラクターが献立表にのっている日は特に強化している日です。

