

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらを
がらポンと表記しています。



〔 5がつこんだてよてい 表 〕



2025年 5月

2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			1杯 [※] kcal	1杯 [※] kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 [※] g	たんぱく質 [※] g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ [※] g	脂質 [※] g
19月	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			589	821
	ポークカレー		ぶた肉	ハッピーにんじん	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース	20.9	27.9
	アスパラガスのサラダ				アスパラガス にんじん	きゅうり コーン		野菜いっぱいドレッシング (和風)		19.4	29.9
	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿		✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿		✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿		✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿		2.0	2.8	
20火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			616	779
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮							25.3	31.2
	鶏肉とピーマンの炒め物		とり肉		ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	23.6	28.0
	みそけんちん汁		豆腐 油あげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	じゃがいも		しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.1	2.6
21水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		味めぐり給食(山口県)		こめ			647	823
	チキンチキンごぼう		とり肉			ごぼう えだまめ	でんぶん 三温糖	油	塩 みりん 酒 しょうゆ	25.7	31.5
	きゅうりのおかか和え		かつおぶし		にんじん	きゅうり もやし しょうが	三温糖		しょうゆ	22.7	27.3
	大平(おおひら)		とり肉 高野豆腐 油あげ		にんじん	れんこん しいたけ	さといも こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.5	2.2
22木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			618	752
	豚肉のみそ焼き		ぶた肉 みそ			しょうが	三温糖		酒 みりん しょうゆ	28.2	32.0
	かんころ煮		さつまあげ 油あげ	郷土料理	にんじん いんげん	切干大根 しいたけ	こんにゃく 三温糖	ごま 油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	21.6	23.1
	すまし汁		とびうおボール	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.2	2.6
23金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			600	759
	あじフライ		あじフライ					油		21.2	25.7
	マカロニサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう	22.0	26.2
	コーンのスープ		とり肉		にんじん	たまねぎ レタス コーン		ごま油	からボン しょうゆ 塩 こしょう	1.7	2.1
26月	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			578	731
	キムタクチャーハンの具		ぶた肉		にら	はくさいキムチ 千切だいこん漬 たまねぎ	三温糖	油 ごま油	酒 みりん	23.5	29.9
	五目包子(ごもくパオズ)		五目包子							16.9	19.7
	ワンタンスープ		ベーコン		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ	ワンタン	ごま油	酒 がらボン 塩 しょうゆ こしょう	2.4	3.2
	バリッシュ(中学のみ)			バリッシュ							
27火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			615	865
	白身魚天ぷら		白身魚天ぷら					油		23.8	33.6
	磯香和え			のり	ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖		しょうゆ	19.2	25.9
	筑前煮		とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	さといも こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.8	2.7
28水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			642	784
	チキン照り焼きパティ		国産鶏のてりやきパティ							24.6	27.9
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	24.4	27.7
	豆乳スープ		とり肉 豆乳		にんじん チンゲン菜	白いんげんペースト たまねぎ しめじ	マカロニ	油	野菜パイオン 塩 こしょう がらボン	1.8	2.0
29木	ごはん	○	郷土料理	<ぎゅうにゅう>			こめ			688	823
	手作りとんかつ		ぶた肉				天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう	28.9	32.5
	ひじきの炒め煮		大豆 ぶた肉	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	28.2	30.0
	新じゃがのみそ汁		豆腐 油あげ みそ		きぬさや	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし	2.1	2.5
30金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			648	775
	さばのレモン揚げ煮		さば			ポッカレモン	でんぶん 三温糖	油	しょうゆ ワイン	28.5	32.2
	野菜のごま和え		油あげ		ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	26.6	28.3
	肉団子汁		桜島鶏肉団子		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ		ごま油	みりん しょうゆ 塩 にぼしだし こんぶだし	1.7	2.1

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※5月の行事食※

・1日(木)・・・子どもの日給食

・9日(金)・・・ふるさと食材伊万里の日(新たまねぎ)

・12日(月)/19日(月)・・・ハッピーにんじん

・21日(水)・・・味めぐり給食(山口県)

・22日(木)/29日(木)・・・郷土料理