



5月 学校給食献立予定表

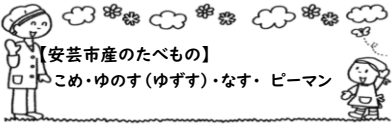


令和7年度

井ノ口・川北小学校

日 (曜)	牛 乳	主 食 ごはん ばん・めん	献 立 名	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		定 量 値 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
1 (木)		いたどり ごはん	さけのしおやき あつあげのみそしる トマト	こめ		さけ あつあげ あいみそ	じゃこ ぎゅうにゅう	トマト	いたどり だいこん しめじ キャベツ	549 kcal 29.4 g 22.5 %
7 (水)		ちゅうかちまき ふうおこわ	とうふのすましじる キャベツとはくさいのごまあえ かしわもち	こめ もちごめ さとう かしわもち	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ すまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たけのこ きくらげ えだまめ キャベツ はくさい	582 kcal 21.3 g 22.9 %
8 (木)		ごはん	とりのつけこみやき きりぼしだいこんのカミカミあえ じゃがいもとキャベツのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ あいみそ	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ わかめ	ねぎ にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	567 kcal 26.5 g 22.2 %
9 (金)		ごはん	ぶたにくのしょうが炒め すみそあえ りんご	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ あいみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ しょうが きゅうり ゆずす りんご	586 kcal 23.7 g 22.7 %
12 (月)		ごはん	はっぼうさい レンコンサラダ おいものようかん	こめ かたくりこ さつままい さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぶたにく いか すまき ハム	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん だいこん	635 kcal 23.8 g 23.7 %
13 (火)		えんどう ごはん	ヘルシーバーグ ゆずキャベツ やさいスープ	こめ もちごめ ふ パンこ	あぶら	とうふ ぶたにく だいず とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えんどうまめ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ ゆずす たけのこ もやし	641 kcal 26.9 g 26.0 %
14 (水)		ごはん	いかのかりんあげ たけのことじゃがいものにも キャベツとわかめのごまずあえ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ごま	いか ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく キャベツ	628 kcal 24.9 g 24.5 %
15 (木)		ちりめん どん	ぶたじる こなつ	こめ おぎ じゃがいも	ごま	ぶたにく あぶらあげ あいみそ しろみそ	じゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こなつ	530 kcal 22.7 g 20.9 %
16 (金)		ごはん	なすのミートソースあえ ゆかりあえ ミニやきがし	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	677 kcal 20.4 g 28.3 %
19 (月)		おまめのド ライカレー	オレンジいりコールスロー	こめ おぎ こむぎこ	あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えんどうまめ にんにく キャベツ きゅうり みかん みかんかじゅう ゆずす	634 kcal 22.8 g 29.8 %
20 (火)		ごはん	しいらのおちゃあげ こうやどうふのふくめに きゅうりのとさあえ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あげあぶら ごま	しいら こうやどうふ とりにく めじかぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ゆずす	632 kcal 34.1 g 25.6 %
21 (水)		コッペ パン	ボークビーンズ ポテトサラダ	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	569 kcal 26.3 g 38.6 %
22 (木)		ごはん	ホイコーロー もやしときゅうりのごまずあえ じゃこアーモンド	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ もやし きゅうり ゆずす	603 kcal 26.9 g 29.3 %
23 (金)		ごはん	みそカツ ゆでキャベツ とうふじる	こめ こむぎこ パンこ さとう	あげあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あいみそ とうふ	のむヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ しめじ	691 kcal 25.1 g 27.7 %
26 (月)		ごはん	じゃがいものチーズやき ひじきのいために もやしとコーンのおひたし	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら ごまあぶら	ハム てんぶら	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく もやし コーン きゅうり	618 kcal 22.9 g 25.8 %
27 (火)		ごはん	かつおのかくに ハムとだいこんのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	かつお ハム とうふ あいみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ゆずす たまねぎ えのきたけ	581 kcal 32.2 g 19.5 %
28 (水)		ごはん	とりにくとじゃがいものにも カラフルピーマンのサラダ こなつ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ しらたき キャベツ ゆずす こなつ	569 kcal 21.3 g 21.0 %
29 (木)		キムタク ごはん	からあげ すましじる ユズゼリー	こめ おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あげあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう アガー	みずな	つぼづけ はくさいキムチ にんにく しょうが えのきたけ はくさい だいこん ゆずす	702 kcal 26.2 g 32.7 %
30 (金)		ごはん	すりみのおこのみやき きりぼしだいこんのナムル もやしのスープ	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく いか すりみ ふしこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのりこ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	616 kcal 27.4 g 19.3 %

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。



★5月給食目標★

「正しい食事のマナーを身につけよう!!」

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれた
おいしい給食を子どもたちに提供していきます。



【栄養量の基準】4年生
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21～33g
脂質 14.4g～21.6g