



5月の献立予定表



令和7年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み など
		主にかたが 主につくる	主にかたが 主に調子を整える	主にかたが 主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (木)	ドッグパン (コッパン、ウインナー、ケチャップ) 牛乳 マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ	ウインナー	きゅうり 玉ねぎ 小松菜	コーン キャベツ にんじん	コッパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	688	27.5	29.7	303	2.8		
							813	31.9	34.0	325	3.5		
2 (金)	ごはん 牛乳 コロッケ バックソース キャベツサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豆腐	もずく みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ほうれん草 大根 干しいたけ	ごはん あぶら 和風ドレッシング	664	18.6	16.9	312	2.1	古中	
							808	21.7	17.6	332	2.5		
7 (木)	<子どもの日献立> ソフトめん 牛乳 山吹和え わかめうどん汁 子どもの日ゼリー (日向夏味)	牛乳 鶏肉 かまぼこ	炒り玉子 なると わかめ	キャベツ もやし 大根 ねぎ	ほうれん草 にんじん ごぼう	ソフトめん さとう ゼリー	652	29.6	17.4	337	3.8		
							801	36.1	19.8	367	4.1		
8 (金)	<かみかみ献立> 米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン 乾燥パセリ	キャベツ にんじん コーン	米粉パン さとう コールスロードレッシング じゃがいも ポタージュール シチュール	702	28.6	25.0	339	3.5		
							855	34.1	29.2	369	3.9		
9 (金)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ゆかりあえ きんぴら汁	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 とうふ	キャベツ にんじん ゆかり ねぎ	きゅうり もやし ごぼう	ごはん でんぷん 米粉 あぶら ごま油	624	29.7	17.4	341	2.4		
							795	36.9	19.6	370	2.9		
12 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのうま煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 みそ	さば 油揚げ 豆腐	にんじん インゲン 玉ねぎ	たけのこ キャベツ	ごはん さとう あぶら	686	27.4	27.8	333	2.2		
							860	32.9	32.2	360	2.6		
13 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ もやしのみそ汁	牛乳 油揚げ	豚肉 みそ	キャベツ もやし 小松菜	にんじん インゲン ねぎ	ごはん さとう ごま	621	28.6	21.5	329	2.2		
							791	34.3	24.6	355	2.7		
14 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布和え 豚汁	牛乳 塩昆布 豆腐	いわしの梅煮 豚肉 みそ	きゅうり キャベツ ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	597	25.7	17.3	337	2.3	鯉中 古中	
							788	29.1	18.3	356	2.6		
15 (木)	コッパン 牛乳 いちご&マーガリン 野菜ミックス肉団子 (1人2コ) ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ	肉団子 チーズ	キャベツ にんじん ほうれん草 トマト缶	きゅうり 玉ねぎ コーン	コッパン マカロニ いちご&マーガリン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	697	25.1	27.6	329	3.1		
							824	29.1	31.2	355	3.5		
16 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ サワーゼリー	牛乳 荳わかめ	わかめ 豚肉	キャベツ にんじん インゲン	きゅうり 玉ねぎ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも あぶら ゼリー カレー	659	21.3	18.9	399	2.4		
							823	25.6	21.6	414	3.0		
19 (月)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう たくあんポリポリサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 豆腐	鶏肉 みそ	ごぼう たくあん きゅうり もやし 小松菜 ねぎ	枝豆 キャベツ にんじん 小松菜	ごはん でんぷん さとう ごま油	626	23.4	18.4	337	2.5	鯉小 古小	
							792	28.3	21.2	366	3.1		
20 (火)	ゆかりごはん 牛乳 玄米入りつくね おかかあえ すまし汁	牛乳 大豆 豆腐	つくね かつお節	キャベツ にんじん 干しいたけ 小松菜 ゆかり	もやし きゅうり 小松菜	ごはん 豆麩	590	25.7	16.6	326	3.2		
							761	30.9	18.6	350	3.7		
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 サケの塩焼き 昆布の油炒め かき玉みそ汁 	牛乳 こんぶ 鶏肉 たまご	サケ 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜	にんじん 玉ねぎ	ごはん ごま油 あぶら さとう	643	29.5	19.9	331	2.7		
							784	35.9	22.7	357	3.2		
22 (木)	パンパン 牛乳 タンダーチキン グリーンサラダ 肉団子スープ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 肉団子	パン アスパラ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん	キャベツ コーン 干しいたけ	コッパン フレンチドレッシング	645	29.7	23.0	393	2.9		
							808	35.5	26.7	436	3.8		
23 (金)	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ なめだけあえ 絹さやのみそ汁	牛乳 かまぼこ みそ	かつお 生揚げ	白菜 にんじん なめだけ 絹さや	ほうれん草 もやし 玉ねぎ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	608	28.2	14.6	312	2.3	鯉小	
							805	34.2	16.4	356	2.8		
26 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳 中華くらげ 豆腐	鶏肉 わかめ	ねぎ キャベツ にんじん	きゅうり もやし たけのこ	ごはん さとう ごま油	566	26.9	15.9	306	2.3		
							782	32.3	17.8	327	3.0		
27 (火)	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが のりのみそ汁	牛乳 豚肉 のり	納豆 豆腐 みそ	にんじん しらたき 大根	玉ねぎ インゲン ねぎ	ごはん じゃがいも	592	24.1	15.0	327	1.8		
							750	28.4	16.7	348	2.2		
28 (水)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 豆のサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 みそ	あじ 大豆	枝豆 にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	ごはん さとう ごま じゃがいも	625	28.0	18.6	356	2.2		
							797	33.6	21.2	387	2.6		
29 (木)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ツナとごぼうのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナ	鶏肉 豆腐	ごぼう キャベツ ねぎ	にんじん 小松菜	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	601	27.1	19.8	299	2.3		
							808	32.5	22.7	318	2.7		
30 (金)	ごはん 牛乳 しゅうまい (1人2コ) 豚キムチ 春雨スープ	牛乳 豚肉	しゅうまい ベーコン	白菜キムチ にら にんじん	もやし ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 でんぷん 春雨	607	21.9	19.1	292	2.2		
							816	27.3	23.8	310	2.6		

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一〇メモ	今月の地場産品 (予定) 県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
今月は、7日(水)に「こどもの日献立」があります。鯉のぼりの形をしたかまぼこが、うどん汁に登場します。探してみてくださいね☆それから、8日(水)は「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べてください。そして21日(水)は今年度最初の「おにぎりの日」です。忘れずに持参しましょう。	米、米粉、みそ、大豆、豆腐、油揚げ など	エネルギー kcal	628	650	798	830
		たんぱく質 g	26.4	18~32	31.5	25~40
		脂質 g	20.1	18~22	22.8	24~28
		カルシウム mg	332	350	367	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5