

令和7年

5月 小学校 学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

こ ん だ て め い			食 品 の は た ら き						栄養価		
日 曜	食材等の都合により献立がかわることがあります			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	
1	木	しょうアップルパン	牛乳	肉だんごケチャップソース(2) だいこん 大根とツナのサラダ やきそば	パン やきそばめん さとう	ごまあぶら あぶら	肉だんご ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ もやし キャベツ	650 27.3 20.3 3.0
2	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ(かぶと型) たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	ハンバーグ とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ だいこん たまねぎ しいたけ	653 26.9 20.2 2.6
7	水	ごはん	牛乳	二色そばろ チンゲン菜のあさづけ とうにゅう 豆乳みそスープ オレンジ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご 高野豆腐 豆乳 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	きゅうり もやし キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	600 25.4 19.1 2.8
8	木	ごはん	牛乳	えびカツ タルタルソース き ぼ だいこん にもの わかたけろ 切り干し大根の煮物 若竹汁	ごはん パン粉 さとう	あぶら	えび あぶらあげ とりつみれ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しいたけ こんにゃく たけのこ	603 22.1 19.1 2.1
9	金	せわ 背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ グリーンサラダ 春野菜のポトフ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり かぶ コーン たまねぎ	597 23.7 26.1 3.2
12	月	ごはん	牛乳	いかナゲット(2) ちゅうか まーぼーとうふ ささみともやしの中華あえ 麻婆豆腐	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	いかナゲット とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	613 26.8 17.2 2.2
13	火	パーカーハウス	牛乳	タンドリーチキン 三色サラダ さんしよく ガロフスープ	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	592 29.8 23.9 2.8
14	水	ごはん	牛乳	あかうお しろ や 赤魚の白しょうゆ焼き キムタクごはんの具 ワンタンスープ オレンジ	ごはん ワンタンの皮	あぶら ごまあぶら	赤魚 ぶたにく とりつみれ	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし オレンジ	584 26.1 14.8 2.3
15	木	ごはん	牛乳	いろど やさい 彩り野菜の卵焼き 切り干し大根のサラダ にく 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 もやし きゅうり たまねぎ しらたき	657 22.1 23.6 1.7
16	金	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) チンゲン菜のおかかあえ カレーうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ ねぎ	679 27.8 23.7 4.0
19	月	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう マカロニ かたくくりこ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく ツナ 高野豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん もやし しょうが	629 29.3 22.0 2.5
20	火	しょう 小こめつこぼん	牛乳	ハムチーズピカタ ごまつなサラダ トマトクリームペンネ	パン パン粉マカロニ さとう	あぶら ごま	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	610 25.5 23.1 2.5
21	水	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) ごもく まめ とんとん じる 五目豆 tonton汁	ごはん パン粉 さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	かつお だいず ぶたにく とうふ ミートボール みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ しょうが	681 29.0 19.0 2.5
22	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ とうにゅう 豆乳プリン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく 豆乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく コーン	622 18.0 19.4 1.9
23	金	ラーメン	コーヒ 牛乳	焼きぎょうざ(2) パンバンジーサラダ しお 塩ラーメンスープ	ラーメン ぎょうざの皮	ドレッシング	ぶたにく とりにく なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	573 25.3 14.8 4
26	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ ぶたにく やさい 豚肉と野菜の煮物	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さば みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	657 25.7 24.0 1.8
27	火	さくらごはん	牛乳	野菜コロッケ キャベツごまあえ するが じる 駿河汁 グレープゼリー	ごはん パン粉 さとう ゼリー	あぶら ごま	えびしんじょ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	636 20.6 17.0 2.8
28	水	まる 丸パン よこぎ 横切り	ジョア	ハンバーグデミグラスソースかけ ひじきサラダ コーンスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン ツナ	ジョア ひじき 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	602 25.1 18.6 3.2
29	木	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ 上州きんぴら 飛鳥汁	ごはん じゃがいも	あぶら	かれい さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん たまねぎ	596 26.6 22.2 1.9
30	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	650 22.2 16.0 2.7
「好き嫌いしないで楽しく食事をしよう！」										月平均栄養量	624 25.3 20.2 2.6

行事食 ～こどもの日～

ごはん 牛乳
和風ハンバーグ(かぶと型)
たけのこごはんの具
かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー



○きゅうり、こまつな、キャベツは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産です。牛乳はすべて群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

