

令和7年度



5 月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きやうしよめくひやう
 今月の給食目標

 しよくじ
 食事のマナーを身につけよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
				主 食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	
1	木			食パン ブルーベリー ジャム	スペインオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ	たまご ウインナー ハム スkimミルク なまクリーム	たまねぎ パプリカ グリンピース にんじん ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	パン ジャム じゃがいも バター さとう ホワイトソース ドレッシング クルトン	634 26.5 23.6 2.7	
2	金		こどもの日 こなたで 献立	だけのこごはん	手作りサケフライ(ソース) かぶとキャベツの和風サラダ すまし汁	とりにく あぶらあげ サケ ハム なた とうふ わかめ	だけのこ にんじん ししいたけ かぶ きゅうり キャベツ コーン ねぎ	こめ もちこめ さとう パン こむぎこ サラダあぶら ドレッシング	614 29.6 20.7 2.5	
7	水			ごはん	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう わかめと厚揚げのみそ汁	ぶたにく わかめ なまあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい しめじ しょうが	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら ごま	624 24.5 21.2 2.1	
8	木			まる 丸パン	ハムカツ(ソース) キャベツときゅうりのレモン和え クリームシチュー	ハム とりにく スキムミルク なまクリーム	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく	パン こむぎこ パン サラダあぶら ノンオイルドレッシング バター ホワイトソース じゃがいも	657 27.2 26.3 2.9	
9	金			ごはん	焼き餃子(2個) ナムル ジャージャン豆腐 オレンジ	ぶたにく とりにく ぶたレバー なまあげ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん だけのこ ねぎ ししいたけ いら キャベツ にんにく しょうが オレンジ	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ	664 24.2 24.1 2.6	
12	月			むぎ (麦ごはん)	ミートボールのハヤシライス にんじんとツナのサラダ パイナップル	ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト きゅうり パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう マヨネーズ ハヤシルウ	600 19.7 15.6 1.8	
13	火		今月の魚は「カツオ」です！ (麦ごはん)	むぎ (麦ごはん)	ほうれん草のおかかからめ 切り干し大根のみそ汁	ぶたにく たまご ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ ししいたけ みつば ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん えのき	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	592 28.0 16.0 2.2	
14	水		みやぎ 水産の日	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 ごぼうサラダ 白玉団子汁 角チーズ	かつお こりどうろ だいず ハム とりにく チーズ	えだまめ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま マヨネーズ しらたまもち	697 30.8 23.0 2.0	
15	木			ハニートースト	ケチャップウインナー(2個) ブロッコリーとハムのサラダ ABCマカロニスープ	ウインナー ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング マカロニ	639 21.1 30.2 3.0	
16	金			(ごはん)	スタミナ丼 青のりポテト りんごゼリー とり肉のうすくす汁	ぶたにく あおのり とりにく なた ととうふ みそ	にんじん たまねぎ いら しめじ だけのこ にんにく しょうが えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	こめ ごま サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	658 30.6 18.6 1.6	
19	月			振替休業日						
20	火			バターロールパン	タンドリーチキン シーザーサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン チーズ だいず いんげんまめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ セロリ トマト	パン はちみつ マヨネーズ サラダあぶら クルトン じゃがいも マカロニ オリーブオイル	604 26.4 26.1 2.5	
21	水			ごはん	五目卵焼き すき昆布の煮物 ひきな汁	たまご とうふ こんぶ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん だけのこ グリンピース しいたけ だいずもやし ねぎ だいこん	こめ さとう サラダあぶら	569 25.0 18.7 2.0	
22	木			むぎ (麦ごはん)	むらた発酵カレー チーズ入りチョップドサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく スkimミルク チーズ ハム みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ パプリカ キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら コナツツミルク カレールウ アーモンド オリーブオイル さとう	634 25.0 19.7 2.1	
23	金			キムタクごはん	せかまぼこのいそべ揚げ 海そうサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁	ぶたにく ささかまぼこ あおのり わかめ つのまた みる ハム あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ いら はくさい きゅうり コーン キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ ごまあぶら さとう ごま てんぷら サラダあぶら ノンオイルドレッシング	593 27.2 16.0 4.4	
26	月			ごはん	とり肉のレモンソースかけ ひじきの中華サラダ 豚汁	とりにく ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	レモン キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	614 26.1 21.0 1.9	
27	火			ごはん	サバのごまみそ焼き 野菜の塩こんぶ和え にらたま汁	サバ とりにく こんぶ とうふ たまご みそ	しょうが きゅうり だいこん キャベツ にんじん ししいたけ えのきだけ いら	こめ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ	613 25.0 24.5 1.9	
28	水			ごはん	五目そぼろ 小松菜のいそべ和え 肉じゃが	たまご とりにく だいず ささかまぼこ のり ぶたにく	にんじん グリンピース ししいたけ しょうが こまつな もやし たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	608 32.0 14.8 1.8	
29	木			おからパン	とり天 ピリ辛きゅうり 肉うどん オレンジ	とりにく あぶらあげ なると おから	しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな ねぎ しいたけ オレンジ	パン てんぷら サラダあぶら うどん	633 33.8 24.9 3.4	
30	金			ごはん	酢豚 寒天入りもやしの中華和え うすら卵と豆腐のスープ	ぶたにく ハム かんてん うすらたまご とうふ なた	パプリカ ビーマン たまねぎ にんじん だけのこ ししいたけ もやし きゅうり はくさい ねぎ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	628 27.5 22.3 2.0	
月平均栄養価				エネルギー：625kcal		たんぱく質：26.3g		脂質：21.4g	塩分：2.4g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ごはんは鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある8日、9日と15日～17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる!新食育ブック①～⑤』『たよになるね!食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」

