令和7年度

5月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 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　スキムミルク 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	436 18.0 16.0 1.9
2	金		こどもの日献立	たけのこごはん	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　なると とうふ　わかめ	たけのこ　にんじん　しいたけ　かぶ きゅうり　キャベツ コーン　ねぎ	**こめ　もちごめ**　さとう　パンこ こむぎこ　サラダあぶら ドレッシング	433 19.7 13.9 2.0
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	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	468 18.7 16.1 1.6
8	木			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　パンこ 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	437 16.4 17.7 1.8
9	金			ごはん	焼き餃子 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 たけのこ　**ねぎ**　しいたけ　にら　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	448 16.1 15.1 2.1
12	月			（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	427 13.4 9.9 1.3
13	火		今月の魚は「カツオ」です！	（麦ごはん）	油ふ丼 ほうれん草のおかかがらめ 切干大根のみそ汁	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　あぶらふ かたくりこ　さとう じゃがいも	418 19.8 10.5 1.7
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 具だくさん汁　角チーズ	かつお　こおりどうふ　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	479 22.0 16.5 1.7
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	380 12.7 15.7 2.2
16	金			（ごはん）	スタミナ丼 青のりポテト　りんごゼリー とり肉のうすくず汁	ぶたにく　あおのり とりにく　なると　とうふ **みそ**	にんじん　**たまねぎ**　にら しめじ　たけのこ　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	482 22.0 12.6 1.4
19	月			ごはん	手作り春巻き バンサンスー 中華豆腐スープ	ぶたにく　ハム たまご　こおりどうふ	たけのこ　たまねぎ　にんじん　にら　し きゅうり　はくさい　ねぎ しょうが　しいたけ　きくらげ	**こめ**　はるまきのかわ　こむぎこ サラダあぶら　さとう かたくりこ　はるさめ	415 12.9 10.9 1.3
20	火	給食はありません							
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　たけのこ　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	404 17.5 12.6 1.5
22	木			（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　スキムミルク 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　ココナッツミルク　カレールウ アーモンド　オリーブオイル　さとう	448 17.2 13.2 1.6
23	金	給食はありません							
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	433 17.8 14.3 1.4
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　しいたけ えのきだけ　にら	**こめ**　さとう　ごま サラダあぶら　かたくりこ	439 17.8 17.0 1.5
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	436 23.4 9.4 1.5
29	木	給食はありません							
30	金			ごはん	酢豚 寒天入りもやしの中華和え うずら卵と豆腐のスープ	ぶたにく　ハム かんてん　うずらたまご とうふ　なると	パプリカ　ピーマン　たまねぎ にんじん　たけのこ　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	450 19.6 15.5 1.7
月平均栄養価				エネルギー：427kcal	たんぱく質：17.8ｇ	脂質：13.9ｇ	塩分：1.7ｇ		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。　※ごはんに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。

丈夫な歯をつくろう！「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」

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