



5月予定献立表

《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう



令和7年度 5月 給食回数 20 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ ちゅうかふうひじきに	○	ぶたにくほたてが いぶたがら とりがら ひじき ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	ほしいたけ にんじん たけのこ もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく こまつな	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークが過ぎれば、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるよう、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとりようにしましょう。</p>  <p>1日 中華ちまき 5日の子どもに日にちなで中華ちまきを作ります。調理場でもち米をつずつ竹の皮に包んで蒸します。</p>  <p>9日 タコライス、もずくスープ タコライスは沖縄で生まれた料理で、メキシコ料理のタコの具をのせたご飯、という意味です。沖縄県ではもずくの養殖も盛んで国産の99%が沖縄県産のもずくです。</p> <p>12日 鶏飯 鶏飯(けいはん)は鹿児島県奄美諸島の郷土料理です。鶏ガラで出汁を取ったスープをご飯にかけるお茶漬けのような料理です。</p>  <p>14日 細うどん 温かい肉汁に冷たいうどんをつけて食べます。付け合わせは「糠(かて)」と呼ばれる野菜とささ身の磯部揚げです。</p> 
2	金	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) わかめスープ じゃがいものきんぴら	○	ぶたにく わかめ とろふ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ ながねぎ にら ほしいたけ にんにく しょうが にんじん ごぼう	
7	水	ぶっかけながさきチャンポン(めん・スープ) じゃがいものチーズやき もやしソテー	○	ぶたにくいか えび ぶたがら とりがら かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら にんじん にんにく しょうが こまつな	
8	木	ひじきごはん みそしる とりのからあげ ビーフソテー	○	あぶらあげ ひじき とりにく みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん こむぎこ ビーフ ごまあぶら	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ しょうが もやし にら ほしいたけ にんにく	
9	金	タコライス (むぎごはん・ミート・キャベツ・スライスチーズ) もずくスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず チーズ もずく スープ きよみ オレンジ	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ホールトマト キャベツ こまつな ながねぎ きよみ オレンジ	
12	月	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) あつあげとぶたにくのみそいため みしょうかん	○	とりにく たまご とりがら ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん こねぎ だいこん つぼけ ほしいたけ たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく みしょうかん	
13	火	はちみつレモンパン ソーセージのスープに カレーマカロニソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ じゃがいも あぶら マカロニ	レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ビーマン	
14	水	かてうどん(うどん・しる・かてやさい) ささみのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん にんじん こまつな	
15	木	むぎごはん ぐたくさんじる さばのこみみそやき ちくぜんに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ さば みそ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こんにやく さとう	だいこん にんじん こまつな しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ごぼう ほしいたけ えだまめ	
16	金	おやこどん(むぎごはん・ぐ) けんちんじる まめじゃこ	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ とろふ だいず かえりにほし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	
19	月	キムチチャーハン いらたまご はるさめのスープ いためナムル	○	ぶたにく たまご とりにく なまあげ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま	はくさい キムチ にんじん ビーマン ながねぎ もやし こまつな きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	
20	火	かわおれパン さわらのフライ カレースープに アスパラとキャベツのソテー	○	さわら とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン セロリ にんにく グリーンアスパラ	
21	水	ジャージャーめん(めん・ぐ) コーンこまつなのソテー しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにく だいず みそ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさほ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな ホールコーン しめじ パインアップル	
22	木	むぎごはん もずくかきたまじる とりのてりやき ちくわとだいこんのからみそいため	○	もずく たまご とろふ かつおぶし こんぶ とりにく ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん	
23	金	ハヤシライス(むぎごはん・ぐ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング きよみオレンジ	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ちゅうか ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ もやし こまつな きよみ オレンジ	
26	月	かやくごはん みそしる かくしこうやどろふ みしょうかん	○	あぶらあげ とりにく ちくわ なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ こうやどろふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぶん	ほしいたけ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが みしょうかん	
27	火	かわおれパン ハンバーグマトソース ポイルキャベツ やさいたつぶりミルクスープ	○	ぶたにく だいず ベーコン とりにく ぎゅうにゅう とりがら ぶたがら	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ しめじ セロリ	
28	水	トマトスープスパゲッティ (スパゲッティ・スープ) あおのりピーズポテト すいか	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ホールトマト すいか	
29	木	きびごはん のりのつくだに みそしる ししゃものさざれやき うちまめいりやさいソテー	○	のり あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ パンこ ごまあぶら でんぶん	キャベツ ながねぎ もやし こまつな ホールコーン にんじん	
30	金	ブルコギどん(むぎごはん・ぐ) かんこくふうスープ チャプチェ	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん にら しめじ えのきたけ にんにく だいず もやし もやし こまつな ながねぎ しょうが	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう

月平均栄養価 エネルギー

618kcal

たんぱく質

28.5g

脂質

21.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



5月予定献立表

《今月のめあて》

時間を守って食べよう



令和7年度 5月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 木	中華ちまき ワンタンスープ 中華風ひじき煮	○	豚肉 ほたて貝 豚ガラ 鶏ガラ ひじき 牛乳	もち米 米 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークが過ぎれば、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるよう、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとりましょう。</p>  <p>1日 中華ちまき 5日の子どもに日にちなで中華ちまきを作ります。調理場でもち米を一つずつ竹の皮に包んで蒸します。</p>  <p>9日 タコライス、もずくスープ タコライスは沖縄で生まれた料理で、メキシコ料理のタコスの具をのせたご飯、という意味です。沖縄県ではもずくの養殖も盛んで国産の99%が沖縄県産のもずくです。</p> <p>12日 鶏飯 鶏飯(けいはん)は鹿児島県奄美諸島の郷土料理です。鶏ガラで出汁を取ったスープをご飯にかけたお茶漬けのような料理です。</p>  <p>14日 雑うどん 温かい肉汁に冷たいうどんをつけて食べます。付け合わせは「糎(かて)」と呼ばれる野菜とささ身の磯部揚げです。</p> 
2 金	スタミナ丼(麦ご飯・具) わかめスープ じゃがいものきんぴら	○	豚肉 わかめ 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 押し麦 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 にんじん ごぼう	
7 水	ぶっかけ長崎ちゃんぽん(麺・スープ) じゃがいものチーズ焼き もやしソテー	○	豚肉 いか えび 豚ガラ 鶏ガラ かつお節 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 じゃが芋 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ 干しいたけ にんじん にんにく 生姜 小松菜	
8 木	ひじきご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ピーフンソテー	○	油揚げ ひじき 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉 小麦粉 ピーフン ごま油	にんじん ごぼう 小松菜 玉ねぎ 生姜 もやし 干しいたけ にんにく	
9 金	タコライス (麦ご飯・ミート・キャベツ・スライスチーズ) もずくスープ 清見オレンジ	○	豚肉 大豆 チーズ もずく 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 小松菜 長ねぎ 清見オレンジ	
12 月	鶏飯(ご飯・具・スープ) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 美生柑	○	鶏肉 卵 鶏ガラ 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく ごま油 でん粉	にんじん 干しいたけ こねぎ 大根 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 にんにく 美生柑	
13 火	はちみつレモンパン ソーセージのスープ煮 カレーマカロニソテー	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン 牛乳	パン バター はちみつ じゃが芋 油 マカロニ	レモン 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ピーマン	
14 水	雑うどん(うどん・汁・雑野菜) ささ身の磯部揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 鶏肉 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 にんじん 小松菜	
15 木	麦ご飯 具だくさん汁 鯖の香味みそ焼き 筑前煮	○	豚肉 かつお節 昆布 鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 米粒 麦 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく 砂糖	大根 にんじん 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆	
16 金	親子丼(麦ご飯・具) けんちん汁 豆じゃこ	○	鶏肉 卵 かつお節 昆布 豆腐 大豆 かえり煮干し 牛乳	米 米粒 麦 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ	
19 月	キムチチャーハン 炒り卵 春雨のスープ 炒めナムル	○	豚肉 卵 鶏肉 生揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま	白菜 キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ もやし 小松菜 切り干し大根 キャベツ きゅうり	
20 火	柏折パン 鯖のフライ カレースープ煮 アスパラとキャベツのソテー	○	鯖 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ホールコーン セロリ にんにく グリーンアスパラ	
21 水	ジャージャー麺(麺・具) コーンと小松菜のソテー 白いんげん豆とパインの甘煮	○	豚肉 大豆 味噌 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 小松菜 ホールコーン しめじ パインアップル	
22 木	麦ご飯 もずくかき玉汁 鶏の照り焼き ちくわと大根の辛味噌炒め	○	もずく 卵 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 ちくわ 味噌 牛乳	米 米粒 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 大根	
23 金	ハヤシライス(麦ご飯・具) ホイル野菜 中華ドレッシング 清見オレンジ	○	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒 麦 油 小麦粉 砂糖 こんにやく 中華ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜 清見オレンジ	
26 月	かやくごはん 味噌汁 かかし高野豆腐 美生柑	○	油揚げ 鶏肉 ちくわ 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 でん粉	干しいたけ にんじん 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 美生柑	
27 火	柏折パン ハンバーグトマトソース ポイルキャベツ 野菜たっぷりミルクスープ	○	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳 鶏ガラ 豚ガラ	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ しめじ セロリ	
28 水	トマトスープスパゲッティ (スパゲッティ・スープ) 青のりビーンズポテト すいか	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 あおのり 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールトマト すいか	
29 木	きびご飯 のりの佃煮 味噌汁 ししゃものさざれ焼き 打ち豆入り野菜ソテー	○	のり 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン粉 ごま油 でん粉	キャベツ 長ねぎ もやし 小松菜 ホールコーン にんじん	
30 金	ブルコギ丼(麦ご飯・具) 韓国風スープ チャプチェ	○	豚肉 わかめ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 春雨	玉ねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ にんにく もやし 大豆 もやし 小松菜 長ねぎ 生姜	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 775kcal たんぱく質 35.2g 脂質 26.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。