



5月予定献立表

《今月のめあて》

5月 じかんをまもってたべよう



令和7年度 5月

給食回数 20 回

北町調理場

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 あげボールとだいこんのもの	○	こんぶ ぶたにく ほたてが いとりにかく おおぶし あげボール 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 しょうが たけのこ もやし キャベツ ながねぎ だいこん えだまめ	5月になると蒸し暑い日が 増えます。水分をこまめにとる ようにしましょう！ 給食の汁物には、汗で失っ た塩分や水分、ミネラル類を 補う役目もあります。 
2 金	マーボー豆腐どん はるさめソテー	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにかく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶ はるさめ あぶら	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ いら	
7 水	むさしのかてうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	
8 木	スタミナピリカラどん なまあげとりにくのみそいため みしょうかん	○	ぶたにく とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶ	ながねぎ いら たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな みしょうかん	
9 金	むぎごはん みそしる まめつこつね やさいのきんぴら	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ マヨネーズ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん えだまめ ホールコーンごぼう だいこん グリーンアスパラ	
12 月	むぎごはん とんじる さけのこうみやき やさいのおかかソテー	○	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	
13 火	タンタンとうにゅうつけめん じゃがいもそぼろに そらまめ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ でんぶ ごまあぶら さとう ごま ねりごま じゃがいも あぶら	にんじん ながねぎ もやし にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな そらまめ	
14 水	スコーン てづくりいちごジャム チキンのスープに スパゲティ・ナポリタン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム たまごとりにく とりがら ハム	こむぎこ パター さとう じゃがいも あぶら スパゲッティ	いちごレモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトジュース	
15 木	とりごぼうピラフ しろいんげんまめとベーコンのスープ いわしのエスカベージュ	○	とりにく しろいんげんまめ ベーコン とりがら いわし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶ さとう	にんじん ごぼう しめじ しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく トマト きゅうり パセリ	
16 金	タコライス(ごはん・ソース・そぼろ・ ポイルキャベツ) やさいスープ	○	ぶたにく だいず チーズ レパソウ・セージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ホールトマト レモン キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく	
19 月	むぎごはん てづくりふりかけ みそしる あつやきたまご きりほしだいこんのいために	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ たまご ツナ とりにかく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら	えのきたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな きりほしだいこん さやいんげん	
20 火	さけのクリームスパゲティ キャベツとアスパラのソテー ミックスフルーツ	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう ぶたがら とりがら チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん しめじ キャベツ グリーンアスパラ ミックスフルーツ	
21 水	かしわパン カンジャスープ ハンバーグてりやきソース じゃがいもソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく ひじき おから ベーコン ぎゅうにゅう	パン こめ あぶら パンこ さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく パセリ	
22 木	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) だいずといかのごまがらめ	○	とりにく とりがら いか だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ あぶら ごま	にんじん ほしいたけ だいこん つぼつけ こねぎ たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく りんご レモン	
23 金	ぶたにくのやながわどん すましじる キャベツのごまずに	○	たまご ぶたにく かつおぶし こんぶ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶ ごま	ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな ながねぎ キャベツ もやし にんじん	
26 月	あわごはん みそしる やきメンチカツ ちゅうのうソース ひじきに	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ パンこ こむぎこ あぶら さとう	キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん	
27 火	あんかけやきそば だいずとポテのいそべあげ メロン	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら でんぶ じゃがいも あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな メロン	
28 水	セルフサンド(コッペパン まめミート) チキンポフ マカロニソテー	○	ぶたにく だいず とりにく ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しめじ	
29 木	とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ しろみぎかなとうやどうふのあんかけ	○	とりにく わかめ とうふ ほたてが い こんぶ かつおぶし メルルーサ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶ あぶら	にんじん ながねぎ たくあん たけのこ こまつな しょうが はくさい ほしいたけ	
30 金	チキンカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな	



牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース ※材料は全てを表示しているわけではありません。
月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.7g