



# 令和7年5月 献立表

【今月の目標】  
きれいに手を洗おう



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		はっぼうさい <small>リクエストメニューです♪</small>	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ	でんぶん		617
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく だいず とり			たまねぎ	こむぎこ でんぶん パンこ さとう		766
		オレンジ				オレンジ			
2	金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん さとう		717
		★ちくわのいそべあげ (小1こ・中2こ)	ちくわ	あおさこ			こむぎこ	あぶら	839
		きゅうりとわかめのすのもの <small>かしわもちはよくかんで食べましょう!</small>		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		★かしわもち					あずき もちごめ さとう		
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★いわしのうめに		いわし		うめ	さとう		603
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	735
		ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
8	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
		★オムレツ <small>しらたまだんこはよくかんで食べましょう!</small>	たまご						658
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ	マカロニ		870
		フルーツしらたまのレモンふうみ				パインアップル みかん レモンかじゅう	しらたま さとう		
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		600
		★とうふだんご	とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		755
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	
12	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん		618
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		752
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		
13	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		ピビンバ(にくたまごそばろ)	ぶたにく たまご だいず			にんにく	さとう		610
		ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	731
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
		★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		
14	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★とりにくのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら	633
		ひじきのいために <small>南知多町産のひじきです!</small>	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	773
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
15	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん		612
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		739
		たまねぎとじゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
16	金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	615
		たまりしょうゆラーメン <small>人気メニュー♪</small>	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			736
		パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小 中
19 月	[お魚の日] ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		762
	わかたけじる	とりにく かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えのきたけ たまねぎ ねぎ				
20 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		667	
	マーボどうふ	どうふ ぶたにく みそ だいず		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら		
	★やきぎょうざのからしじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう			837
	きゅうりともやしちゅうかサラダ	ハム			もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん			
	しらすとやさしいあおりのあえ		しらすばし あおりの	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		734
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ どうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
22 木	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ	アルファかまい	オリーブあぶら	618	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも			744
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		マヨネーズ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		626	
	★あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ		こむぎこ パンこ	あぶら		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		766
	ゆぼとどうふのすまじる	ゆぼ とりにく かまぼこ どうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ	でんぶん			
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617	
	★コロケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし きゅうり				743
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぶん			
27 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		585	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		あおピーマン あかピーマン	キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら		
	パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		714
	ピリからスープ	ぶたにく どうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ はくさいキムチ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら		
28 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		632	
	★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ			
	シーフードサラダ	えび		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		844
	じゃがいものクリームスープ	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	コーン たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター		
29 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628	
	にくだんごのすぶた	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん			
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		770
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく どうふ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが	でんぶん			
30 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		666	
	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター		
	★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら		824
	れいとうみかん				みかん				

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

## 今月の行事食



### 端午の節句(たんごのせっく)「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、もとは男の子の誕生と成長を願う行事でした。柏の木は、新たな葉が出るまで古い葉が落ちない様子が子孫繁栄を連想させることから、柏の葉に餅を包んで食べるようになりました。江戸時代から食べられるようになった日本独特の食べ物です。2日の給食で登場します。お楽しみに。

### 食べ物の動きを知ろう

人間の体は、食べた物の栄養でできています。筋肉を作り、骨や歯を作るためにも、栄養が必要になります。ごはんやパンに含まれる「糖質」と、油やバターに多い「脂質」は体を動かすためのエネルギーになります。肉や魚に多い「たんぱく質」は体を作ります。野菜や果物、海藻に多い「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」は病気になりにくくしてくれます。



給食予定回数 20回