



5 月 学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも さいりょう 主な材料			キロカロリー	脂質(g)
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ をつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
1 木 八十八夜	まっちゃあげパン	ギュウニョウ	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	コッペパン じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく にんじん グリンピース こまつな キャベツ	630 22.0	19.5 2.2
2 金 こどもの日にんだて	むぎいりごはん	ギュウニョウ	さわらねぎみそやき セルフだけのごはん ごまあえ かしわもち	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ みそ にんじん えだまめ こまつな だけのこ ねぎ キャベツ	687 28.2	19.0 1.6
7 水	わかめごはん	ギュウニョウ	メンチカツ もやしにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なまあげ みそ にら もやし にんじん だいこん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ	705 23.6	26.1 2.9
8 木	ナン	ギュウニョウ	チリコンカン ゆでやさい けんさんいちごヨーグルト	ナン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト だいず あかいんげんまめ	565 25.3	17.8 2.4
9 金	むぎいりごはん	ギュウニョウ	いりどうふ ポークシューマイ おひたし	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ もやし	616 27.1	16.8 1.5
12 月	むぎいりごはん	ギュウニョウ	あじフライ ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう さといも パンこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな	625 24.1	18.4 2.3
13 火	むぎいりごはん	ギュウニョウ	あつやきたまご セルフぶたどん さっぱりあえ	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく たまご にんじん ねぎ こまつな えだまめ キャベツ たまねぎ	683 25.8	24.2 2.0
14 水 きっちゃんち(※)	むぎいりごはん	ギュウニョウ	ふたにくとみややさしいため ごますあえ はるやさいのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく みそ アスパラ トマト にんじん かんぴょう にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	609 26.9	14.4 1.9
15 木	シュガートースト	ギュウニョウ	ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに	パン じゃがいも さとう グラニューとう	あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン トマト ブロッコリー にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ	680 22.8	24.2 2.6
16 金	むぎいりごはん	ギュウニョウ	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	こめ むぎ はちみつ パンナコッタ	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あかいんげんまめ レンズまめ だいず にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ いちご	680 24.9	18.0 1.6
19 月	むぎいりごはん	ギュウニョウ	とりにくのつけこみやき いそべあえ さつきじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ にんじん ごぼう ほうれんそう さやえんどう キャベツ だけのこ ねぎ	630 22.6	19.2 2.2
20 火	むぎいりごはん	ギュウニョウ	さばぶんかぼし ゆでやさい ふたにくと切干大根のいたためもの	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ふたにく にんじん キャベツ こまつな にんにく いんげん きりぼしだいこん	600 24.5	16.8 1.6
21 水	むぎいりごはん	ギュウニョウ	ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ みそ にんじん しめじ えのきだけ こまつな まいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	604 23.6	17.2 1.9
22 木	パンズパン	ギュウニョウ	セルフフィッシュサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう たら ミートボール にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	651 26.1	21.9 2.5
23 金	むぎいりごはん	ギュウニョウ	セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ フルーツあんにんぷうプリン	こめ むぎ かたくりこ プリン	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか わかめ ふたにく とうふ なると にんじん しょうが だけのこ ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ	620 24.4	16.6 2.1
26 月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ							
27 火	むぎいりごはん	ギュウニョウ	ユーリンチー (とりにくねぎソースがけ) ナムル ちゅうかたまごスープ あおうめゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム にんじん にんにく しょうが こまつな ねぎ もやし キャベツ だけのこ	690 20.4	22.5 2.1
28 水	むぎいりごはん	ギュウニョウ	カレイのてりやき ごまあえ とんじる	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	ぎゅうにゅう カレイ ふたにく みそ とうふ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう	600 27.9	14.5 1.8
29 木	こめこパン	ギュウニョウ	だいずのクリームシチュー ゆでやさい とちあいかいちごジャム	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく しろいんげんまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ とうもろこし いちご	591 27.9	21.2 1.8
30 金	スパゲティ	ギュウニョウ	ミートソース おんやさい こぶくろごまドレッシング チーズ	スパゲティー こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく グリンピース	699 30.1	25.5 2.1

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
5月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー640kcal たんぱく質25.1g 脂質19.6g 塩分2.0g



ととのえよう!
せいかつリズム
はやね・はやおき・あさごはん

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。