

令和7年度
5月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		からだをつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	おもしろい 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 木	ごはん					こめ		677	831
	牛乳		牛乳						
	若竹汁	とうふ とり	わかめ		たけのこ はくさい				
	かつおと根菜のうま煮	かつお(粉付)		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん	さとう	油	28.0	34.2
	柏餅					かしわもち			
2 金	コッペパン					コッペパン		603	770
	牛乳		牛乳						
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油		
	鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		27.2	35.0
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ エリンギ		油		
7 水	コッペパン					コッペパン		656	813
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油 ごま油	23.2	27.9
	いちごジャム					いちごジャム			
8 木	親子丼(ごはん)					こめ		625	785
	親子丼(親子丼の具)	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶ	油		
	牛乳		牛乳					25.4	30.8
	豚汁	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	じゃがいも			
9 金	コッペパン					コッペパン		666	832
	牛乳		牛乳						
	コーンポタージュ	ぶたひき	スキムミルク		とうもろこし たまねぎ グリーンピース	こむぎ	バター 油 なまクリーム	31.2	38.4
	鯖のハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油		
	アスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		油		
12 月	麦ごはん					こめ おおむぎ		607	771
	牛乳		牛乳						
	春雨汁	とりにく はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	はるさめ		23.9	29.3
	上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	さとう	ごま 油 ごま油		
13 火	ごはん					こめ		667	850
	牛乳		牛乳						
	うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
	納豆煮	ぶたひき	なつとう	ねぎ	しょうが	さとう	油	26.2	32.4
	大根のごま酢和え		わかめ		だいこん	さとう	ごま		
14 水	米粉パン					こめパン		605	807
	牛乳		牛乳						
	血うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶ	油		
	焼きぎょうざ	ぎょうざ						27.9	36.8
	きゅうりのピリッと漬				きゅうり		ごま油		
15 木	ごはん					こめ		636	811
	牛乳		牛乳						
	沢煮碗	ぶたにく		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん ふかねぎ				
	鱈の香味揚げ	たら(こなつき)		ねぎ	しょうが	さとう	ごま 油	24.1	29.7
	茎わかめの炒め物	とりにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ	さとう	油		
16 金	コッペパン					コッペパン		647	808
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎ マカロニ	バター 油		
	いんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし		油	27.3	33.7
	晩柑				ばんかん				

◎裏面もごらんください。

令和7年度
5月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
			からだをつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
19	月	体育大会代休									
20	火	体育大会予備日									
21	水	コッペパン					コッペパン		648	811	
		牛乳		牛乳							
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ しろいんげんまめ	油	27.5	34.0	
		ポテトオムレツ	ぶたひきにく たまご		パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	油			
22	木	海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油			
		ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		636	806	
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ			
		牛乳		牛乳							
23	金	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油 ごま油	19.1	23.1	
		メロン				メロン					
		黒砂糖パン					くろざとうパン		627	790	
		牛乳		牛乳							
24	土	五目うどん	とりにく はんぺん うすあげ		こまつな	たまねぎ	うどん		28.1	33.7	
		竹輪の新緑揚げ	ちくわ		まつちや		こむぎこ こめこ	油			
		れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごま油			
25	日	ごはん					こめ		620	790	
		牛乳		牛乳							
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ こんにやく ふかねぎ	マロニー さとう	油			
		小魚のつくだ煮		にぼし			さとう	ごま	26.3	32.5	
26	月	ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし	さとう	油			
		中華まぜごはん	やきぶた		にんじん	とうもろこし たまねぎ グリンピース ししいたけ	こめ	油	711	886	
		牛乳		牛乳							
		サンラータン	ぶたにく たまご とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ふかねぎ しょうが きくらげ	でんぶん	ラー油	29.1	35.8	
27	火	鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく とりきもたつた		あかピーマン さやいんげん	れんこん しょうが	でんぶん さとう	油			
		はちみつパン					はちみつパン		630	803	
		牛乳		牛乳							
28	水	スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油			
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ			レモン			28.4	35.6	
		ツナサラダ(野菜)			にんじん	だいこん キャベツ	さとう	油			
29	木	ごはん					こめ		618	787	
		牛乳		牛乳							
		五目豆	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	油			
		小松菜の炒め物	とりにく		にんじん こまつな	もやし		油	23.0	28.5	
30	金	オレンジ				オレンジ					
		コッペパン					コッペパン		607	760	
		牛乳		牛乳							
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油			
31	土	ポテトのチーズ焼き	ウインナー	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	26.1	32.2	
		きゅうりとコーンのサラダ				きゅうり とうもろこし	さとう	油			

※21日「かいそうミックス」…まわかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ

◎裏面もごらんください。