

令和7年 5月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄養価	
	主食	お か ず	体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
			赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
7 水	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ りんご きゅうり	グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	588 18.6	727 22.1	
8 木	はちみつパン	ちゃんぽん 大学豆 オレンジ	ぶた肉 天ぷら かまぼこ ちくわ 大豆	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ きくらげ	キャベツ オレンジ	はちみつパン ちゃんぽん さつまいも でん粉 さとう	油	593 25.6	752 31.9	
9 金	麦ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 アーモンドあえ	とうふ 麦みそ いわし梅煮	牛乳 わかめ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ もやし	米 麦 じゃがいも さとう	アーモンド	591 23.7	726 28.5	
12 月	ハンバーガー パン	ポテトスープ ハンバーグ キャベツのソテー ヨーグルト	とり肉 ハンバーグ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	パセリ	たまねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも さとう	油	571 26.1	727 32.8	
13 火	ごはん	五目豆 厚焼き卵 ゆかりあえ	とり肉 天ぷら 大豆 厚焼き卵	牛乳	にんじん 赤しそ	いんげん	ごぼう きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	621 27.2	749 32.2	
14 水	スタミナ ライス	ビーフン汁 ししゃもフライ ナムル (南小)ももゼリー	牛肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ほうれん草	こねぎ	ごぼう たまねぎ もやし	米 さとう ビーフン (南小)ももゼリー	油 ごま油	579 23.5	758 30.2	
15 木	コッペパン	コーンミルクスープ かぼちゃフライ トマト りんごジャム	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	トマト	たまねぎ グリーンピース	どうもろこし りんごジャム	油	656 24	839 29.6	
16 金	ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの	ぶたひき肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん	こねぎ	たまねぎ セロリ	米 さとう でん粉	ごま油	603 25.7	746 31.4	
19 月	ごはん	ぶた汁 鶏肉の照り焼き 即席漬け	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ とり肉	牛乳	にんじん	こねぎ	ごぼう キャベツ	米 さとう さとう でん粉		601 25.8	732 30.7	
20 火	ごはん	春雨汁 きびなごごまフライ 蒲上そばろ (中)さつまポテト	とり肉 とうふ かまぼこ ぶた肉 天ぷら	牛乳 きびなごごまフライ	にんじん いんげん	こねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 はるさめ さとう (中)さつまポテト	油	586 23.5	794 28.8	
21 水	ごはん	とりごぼう汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ	とり肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん ほうれん草	こねぎ	ごぼう こんにゃく キャベツ	米 さとう	油 ごま	622 25.9	737 29.9	
22 木	米粉パン	かきあげうどん キャベツの甘酢あえ 棒チーズ	とり肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん	こねぎ	たまねぎ キャベツ	米粉パン うどん 米粉のかき揚げ さとう	油	596 25.2	800 32.7	
23 金	麦ごはん	カツ丼 酢の物	トンカツ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	こねぎ	たまねぎ きゅうり	米 麦 さとう でん粉	油	632 25.1	779 30.4	
26 月	コッペパン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ ピーナッツクリーム	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	いんげん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	ごま 油 ピーナッツクリーム	683 31.8	中体連 代休	
27 火	麦ごはん	中華スープ 揚げギョウザ きゅうりの中華あえ	つくね ギョウザ	牛乳	にんじん	こねぎ	もやし きゅうり	米 麦 はるさめ さとう	油 ごま油	591 20	752 24.7	
28 水	ごはん	じゃがいものそばろ煮 ひじきあえ (中)さんまのおかか煮	とりひき肉 厚揚げ 天ぷら (中)さんまのおかか煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん	ほうれん草	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも さとう でん粉	油	579 22	813 32.9	
29 木	黒砂糖パン	カレースパゲティ フルーツ入りサラダ	ぶたひき肉	牛乳	にんじん トマト	ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん	マッシュルーム きゅうり パイン	油	622 23.5	794 29.2	
30 金	ごはん	つみれ汁 とうふ 鶏肉のから揚げ 茎わかめのきんぴら	とびうおボール とうふ 麦みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	638 27.7	790 33.7	

※都合により献立内容を変更することがあります。

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。

食品群では5群に入ります。

☆献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

今年度は、それぞれの学校の運動会
総練習の日に合わせて「ももゼリー」が
出る予定です。
今月は14日(水)の南小学校です。
運動会の練習頑張ってください。



具だくさんの汁物で
「しつかり朝ごはん」



みそ汁
豆腐・玉ねぎ・じゃがいも・
わかめ・鶏本の鶏みそ
(だしは煮干しだし)

5年生の家庭科の授業では、みそ汁について学習しますが、みそ汁に入れる具のことは「汁の実(み)」といいます。
献立表では、その月の汁の実を紹介していますので、ご家庭での参考にさせていただきます。

朝ごはんは一日の活動の源です。
温かい朝食をとると体温が上がり、体が目覚めて、早く活動状態になります。

