

今月の行事食

端午の節句は、菖蒲の節句とも呼ばれる五節句（季節の節目）のひとつで、
年中行事の一つです。地域によって異なりますが、男の子の成長を願い、こいのぼりや武者人形を飾り、
ちまきやかしわ餅を食べてお祝いします。



5(月)		6(火)		7(水)	1(木)	2(金) 行事食
こどもの日		振替休日		金平蒟蒻 牛乳 鯖の味噌煮 麦ご飯 青梗菜としめじの和え物 澄まし汁	さつまいものけん煮 牛乳 とんかつ わかめご飯 イグツのサマサダ 味噌汁	もやしと春菊のこま和え 牛乳 鶏天 五目ちらし寿司 こどもの日ゼリー 澄まし汁
12(月)		13(火)		14(水)	8(木)	9(金)
ビーフリテー 牛乳 肉じゃが 麦ご飯 小松菜としめじのお浸し 澄まし汁		筍ときくらげの炒め物 牛乳 ヤンニョムチキン 麦ご飯 カラフラワーのサラダ 中華スープ		きのこと和風がけ 牛乳 魚のマスタード焼き 麦ご飯 ほうれん草のゆずドレッシング トマトスープ	アロギとベコンのリレー 牛乳 豆とひき肉の咖喱 麦ご飯 ポテトサラダ コンソメスープ	切り昆布の炒め煮 牛乳 焼き肉 麦ご飯 胡瓜とわかめの酢の物 きのこスープ
19(月)		20(火)		21(水)	15(木)	16(金)
南瓜のそぼろ煮 牛乳 チキンの香草焼き 麦ご飯 コールスローサラダ 味噌汁		切干大根のゴマ煮 牛乳 肉団子の酢豚 麦ご飯 胡瓜とわかめの中華和え かき玉汁		ほっかりポテト 牛乳 魚のチヂミ焼き風 麦ご飯 ひじきサラダ けんちん汁	揚げ餃子 牛乳 蒸し鶏の香味ソース 麦ご飯 春雨サラダ わかめスープ	大根の五目煮 牛乳 豚肉のしょうが炒め 麦ご飯 かろのおかか和え 澄まし汁
26(月)		27(火)		28(水)	22(木)	23(金)
金平蓮根 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 麦ご飯 イグツのじゃこ和え 味噌汁		蒸ししゅうまい 牛乳 豚肉の角煮 麦ご飯 青梗菜とえのきのお浸し 中華スープ		がんもの煮物 牛乳 魚のフライ 麦ご飯 もやしとささみの和え物 味噌汁	揚げ豆腐 牛乳 親子丼 麦ご飯 ほうれん草としめじのこま和え 澄まし汁	白菜とベコンのソテー 牛乳 チキンのトマト煮 麦ご飯 牛蒡と枝豆の咖喱風味サラダ ポタージュスープ
26(月)		27(火)		28(水)	29(木)	30(金)
金平蓮根 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 麦ご飯 イグツのじゃこ和え 味噌汁		蒸ししゅうまい 牛乳 豚肉の角煮 麦ご飯 青梗菜とえのきのお浸し 中華スープ		がんもの煮物 牛乳 魚のフライ 麦ご飯 もやしとささみの和え物 味噌汁	揚げ豆腐 牛乳 親子丼 麦ご飯 ほうれん草としめじのこま和え 澄まし汁	筍の高菜炒め 牛乳 枝豆とコーンの鶏つくね焼き 麦ご飯 スパゲッティサラダ 澄まし汁



令和7年5月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 一菜	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもに体の調子を整える 牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖		種類・油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	わかめご飯 味噌汁	とんかつ さつまいもの味噌煮 インゲンのツナサラダ	○	豚肉 ツナ・みそ 豆腐	牛乳	インゲン 人参 ねぎ	グリーンリーフ レモン 玉葱	米・押し麦 さつま芋 砂糖・パン粉	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒	1045	32.0	38.3
2 (金)	五目ちらし寿司 澄まし汁	鶏天 もやしと春菊のごま和え こどもの日ゼリー	○	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 春菊	しいたけ 筍・もやし グリーンリーフ	米・押し麦・片栗粉 蓮根・桜デンプン 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・酢	917	37.9	23.8
7 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 金平蒟蒻 青梗菜としめじの和え物	○	鯖	牛乳 わかめ	人参・ねぎ 小松菜 青梗菜	グリーンリーフ しめじ 生姜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 麩	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす	797	27.4	20.5
8 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	豆とひき肉のカレー ブロッコリーとベーコンのソテー ポテトサラダ	○	牛肉・豚肉 ミックス・ベーコン	牛乳	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉葱 胡瓜 大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒・ソース・マネー カレー・ケチャップ	1156	35.6	41.2
9 (金)	麦ご飯 きのこスープ	焼き肉 切り昆布の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉 油揚げ 昆布	牛乳 昆布	人参・パセリ ピーマン インゲン	玉葱・胡瓜 キャベツ・えのき しめじ・椎茸	米・押し麦	サラダ油・塩 出汁・みりん 焼肉のたれ・酢	800	28.3	24.2
12 (月)	麦ご飯 澄まし汁	肉じゃが ビーフステーキ 小松菜としめじのお浸し	○	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉葱・白菜 きくらげ しめじ	米・押し麦・ビーフ じゃがいも・砂糖 蒟蒻・砂糖・ビス	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす	983	25.8	35.8
13 (火)	麦ご飯 中華スープ	ヤンニョムチキン 筍ときくらげの炒め物 カリフラワーのサラダ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	パプリカ ねぎ 人参	筍・カリフラワー・玉葱 にんにく・胡瓜 グリーンリーフ・きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 片栗粉	サラダ油・塩 ケチャップ・出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす・中華調味料	983	36.0	39.7
14 (水)	麦ご飯 トマトスープ	魚のマスタードマ焼き きのこ和風スパゲティ ほうれん草のゆずドレッシング ぶどうゼリー	○	鮭 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参・パセリ ピーマン・トマト	玉葱・キャベツ グリーンリーフ しめじ	米・押し麦 パスタ・小麦粉 とうもろこし	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ゼリーの素・ドレッシング	858	30.2	25.0
15 (木)	カリフラワー風味炊き込みご飯 わかめスープ	蒸し鶏の香味ソース 揚げ餃子 春雨サラダ	○	鶏肉 揚げ餃子	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜・グリーンリーフ 生姜・にんにく 深ねぎ・きくらげ	米・押し麦 春雨 小麦粉	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす・酢	954	38.6	35.8
16 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のしょうが炒め 大根の五目煮 おろしのかか和え	○	豚肉 大豆 かつおぶし	牛乳	ピーマン・人参 オクラ	玉葱・椎茸 もやし 生姜	米・押し麦 牛蒡・グリーンリーフ 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒	1022	30.2	43.5
19 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの香草焼き 南瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ	○	鶏肉 みそ・ハム かつおぶし	牛乳	南瓜 人参 ねぎ	グリーンリーフ キャベツ・なす 胡瓜・玉葱	米・押し麦・片栗粉 でんぷん・砂糖 グリーンリーフ・ソース	サラダ油・塩 出汁・ドレッシング シーズニング・オリーブオイル	932	38.3	31.6
20 (火)	麦ご飯 かき玉汁	肉団子の酢豚 切干大根のごま煮 胡瓜とわかめの中華和え	○	ミートボール 卵	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 パプリカ インゲン・ネギ	玉葱・胡瓜 筍・きくらげ 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 片栗粉	サラダ油・塩 出汁・みりん・ドレッシング ごま・ごま油・がらす・中華調味料・酢	858	26.5	23.5
21 (水)	麦ご飯 けんちん汁	魚のちゃんぽん焼き風 ほっかりポト ひじきサラダ フルーツポンチ	○	鮭 みそ 鶏肉 豆腐	昆布・パセリ ひじき 牛乳	人参	玉葱・キャベツ グリーンリーフ・大根 胡瓜・みかん パセリ	米・押し麦 じゃがいも加工品 ソース・牛蒡	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒・マネー	938	32.2	26.1
22 (木)	蕎麦ご飯 澄まし汁	牛肉のソテー 里芋の煮付け カリフラワーのカリパチ	○	牛肉 油揚げ	牛乳	人参・青梗菜 ブロッコリー パプリカ・ねぎ	玉葱・もやし 筍・えのき 大根・グリーンリーフ	米・押し麦 里芋・グリーンリーフ 砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 酢	850	31.0	24.6
23 (金)	麦ご飯 ポタージュスープ	チキンのトマト煮 白菜とベーコンのソテー煮 牛蒡と枝豆のカレー風味サラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 パセリ	玉葱・白菜 生姜・にんにく エリンギ 牛蒡	米・押し麦 砂糖・小麦粉 枝豆	サラダ油・塩 出汁・みりん・マネー ごま・ごま油・がらす・中華調味料 カレー粉・ポタージュ	929	38.6	27.9
26 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉の塩から揚げ 金平蓮根 インゲンのじゃこ和え	○	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チリメン	インゲン 人参 ねぎ	生姜・にんにく グリーンリーフ しめじ・もやし	米・押し麦 蓮根・片栗粉 砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま	946	37.8	34.3
27 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚肉の角煮 蒸ししゅうまい 青梗菜とえのきのお浸し	○	豚肉 シューマイ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 青梗菜	グリーンリーフ えのき 生姜	米・押し麦	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす	980	30.2	46.0
28 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚のフライ がんもの煮物 もやしとささみの和え物 オレンジジュース	○	ハサ・わかめ がんもどき みそ・鶏肉	牛乳 わかめ	人参 かいわれ ねぎ	グリーンリーフ 大根・椎茸 もやし	米・押し麦・小麦粉 グリンピース 砂糖・パン粉	サラダ油・塩 出汁・みりん・マネー カレー加工品 ケチャップ	887	39.0	29.3
29 (木)	麦ご飯 澄まし汁	親子丼 揚げ豆腐 ほうれん草としめじのごま和え	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参・ねぎ 三つ葉 ほうれん草	玉葱 しめじ 牛蒡	米・押し麦 麩・片栗粉 砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん 味噌	888	37.8	27.8
30 (金)	麦ご飯 澄まし汁	枝豆とソースの鶏つくね焼き 筍の高菜炒め スパゲッティサラダ	○	鶏肉	牛乳	人参 高菜 ねぎ	グリーンリーフ 筍・白菜 胡瓜	米・押し麦 枝豆・パセリ ソース・砂糖	サラダ油・塩 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・かば焼きの外	814	31.9	31.3
										(kcal)	(g)	(g)
5月の栄養価平均値										927	33.3	31.5
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう										883	30.0	24.5