



# 5月 献立表(こんだてひょう)

こんだてひょう



2025年5月発行

岬町教育委員会

岬町立学校給食センター

日	材料名(ざいりょう名)					日	材料名(ざいりょう名)				
	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1 (木)	牛乳	牛乳				12 (月)	牛乳	牛乳			
	ホットドッグパン		パン				ご飯		米		
	白菜スープ	ベーコン	春雨	白菜 玉ねぎ 青ねぎ 人参、生姜	淡口しょうゆ 鶏ガラ、みりん 塩、こしょう コンソメ		具だくさん スープ	鶏肉 厚揚げ		ごぼう、大根 人参	こんにやく、みりん 削り節、昆布 淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ、塩
	ミートサンド の具	豚ミンチ 鶏ミンチ	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう 酒		いか天の 香味ダレがけ	いか 卵	小麦粉 片栗粉 砂糖、米油	青ねぎ 生姜 にんにく	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン
キャベツ			キャベツ		きゅうちゃん づけ		砂糖	きゅうり 生姜	昆布、みりん、酢 濃口しょうゆ		
2 (金)  端午の節句	牛乳	牛乳				13 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン		パン		
	若竹汁	わかめ 豆腐		たけのこ 玉ねぎ 人参 白ねぎ、えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 酒、みりん		ミートボールの トマト煮	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉、砂糖 マカロニ サラダ油	玉ねぎ キャベツ 人参、生姜 セロリ トマト缶	塩、こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ
	鶏つくねの 照り焼き	鶏ミンチ ひじき	サラダ油 片栗粉 砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ	塩 濃口しょうゆ 酒、みりん		ジャーマン ポテト	ウインナー	じゃがいも	パセリ	塩、こしょう
ラフランスゼリー		砂糖	なしピューレ								
7 (水)	牛乳	牛乳				14 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	わかめの 中華スープ	わかめ	春雨	白ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ		白菜、玉ねぎ 大根、青ねぎ 人参	削り節、昆布
	豚丼	豚肉	砂糖	玉ねぎ 人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん		筑前煮	鶏肉	里芋 サラダ油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ 三度豆	こんにやく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 削り節、昆布
8 (木)	牛乳	牛乳				15 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				オリーブパン		パン、オリーブ油		
	クリーム シチュー	鶏肉	じゃがいも サラダ油 シチュールー	人参、玉ねぎ ブロッコリー			ジュリエヌ スープ	ベーコン		人参、大根 キャベツ 玉ねぎ パセリ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	コロッケ	豚ミンチ	じゃがいも マッシュポテト パン粉、小麦粉 片栗粉、砂糖、米油	玉ねぎ 塩			キーマカレー	ひきわり大豆 豚ミンチ	カレールー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩、こしょう
	キャベツ とんかつソース			キャベツ	とんかつソース						
9 (金)	牛乳	牛乳				16 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				梅ちりご飯	しらす	米、ごま、砂糖	梅、青じそ	昆布、塩
	かきたま汁	卵 鶏肉		白菜 青ねぎ えのき 人参、玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		えのき 人参 玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
	サバの みそ煮	さば 赤みそ	砂糖	生姜	酒 みりん 濃口しょうゆ		キャベツの おかか和え 中塩路さんの 天ぷら(小天)		砂糖	キャベツ	濃口しょうゆ 削り節 塩

小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	631	14	30	2	309	60	3	212	0.6	0.5	21	4.5

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
19 (月)	牛乳	牛乳				26 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にら 人参 生姜	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ		キムチスープ	豆腐 鶏肉		白菜、玉ねぎ にら、えのき 人参、生姜 白菜キムチ	鶏ガラ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ
	しゅうまい	豚肉、粒状大豆 ホタテエキス	片栗粉、小麦粉 砂糖、ごま油	玉ねぎ 生姜	塩、こしょう		チャブチェ	豚肉	サラダ油 ごま油 砂糖	生姜、にんにく 人参、玉ねぎ しいたけ ちんげんさい	淡口しょうゆ 糸こんにやく 濃口しょうゆ 塩、こしょう
こまつな サラダ	ツナ	マヨネーズ ※卵なし、和えています	小松菜 きゅうり、人参								
20 (火)	牛乳	牛乳				27 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				パン(小)		パン		
	ほうれん草の スープ	ベーコン	春雨	しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ		スパイシー スパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 鶏ミンチ	サラダ油 カレールウ	生姜、にんにく 玉ねぎ、人参 青ピーマン トマト缶	塩、こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ ケチャップ、カレー粉
厚揚げの カレー煮	厚揚げ 豚ミンチ	砂糖 サラダ油	人参 三度豆	淡口しょうゆ 酒、みりん 鶏ガラ、カレー粉	コールスロー	ハム	マヨネーズ ※卵なし、和えています	キャベツ コーン 人参			
21 (水)	牛乳	牛乳				28 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	ワンタン スープ	豚ミンチ 粒状大豆 赤みそ	小麦粉 コーン油 片栗粉、砂糖	玉ねぎ、白菜 生姜、人参 青ねぎ	こしょう、鶏ガラ 濃口しょうゆ、塩 コンソメ、淡口しょうゆ		高野豆腐の 煮物	鶏肉 棒天ぷら 高野豆腐	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 三度豆	濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布
	豚キムチ 炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	玉ねぎ、生姜 白菜キムチ にら	酒 濃口しょうゆ		人参しりしり	ツナ	サラダ油	人参 コーン 青ねぎ	塩、こしょう 淡口しょうゆ
月化粧	卵 全脂粉乳	砂糖、加糖練乳 小麦粉、バター 水飴、蜂蜜	三度豆								
22 (木)	牛乳	牛乳				29 (木)	牛乳	牛乳			
	パン(小)		パン				パン		パン		
	スタミナ ラーメン	ちゃんぽん麺 豚肉	砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 にら 玉ねぎ 生姜	オイスターソース 濃口しょうゆ みりん、コンソメ トウバンジャン 鶏ガラ 塩、こしょう		かぶの とろみ汁	鶏肉 厚揚げ	片栗粉	かぶ 人参 小松菜 えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
	れんこんと ツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ ※卵なし、和えています	れんこん 人参、小松菜	酢		鮭のフライ	さけ	小麦粉 パン粉、米油	パセリ	塩、こしょう
タルタルソース								タルタルソース ※卵なし、別付け			
23 (金)	牛乳	牛乳				30 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ご飯		米		
	新じゃがいも のうま煮	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやえんどう	こんにやく 濃口しょうゆ みりん、酒 削り節、昆布		ハヤシライス	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース	トマトピューレ、塩 ケチャップ、こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ
かつおの 五色揚げ	かつお	片栗粉 米油 さつまいも、砂糖	人参、枝豆 コーン 生姜、にんにく	塩、酒 ケチャップ 淡口しょうゆ	海藻サラダ	わかめ		キャベツ 人参、コーン			
和風ゆず ドレッシング								ドレッシング ※卵なし、別付け			

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

