



5月給食だより



2025年

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	木	ずたみなやきにくとどんこまつなのいそあえみそしるふる一つ(はくとう)	ぶたにくちくわあぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが・にんじん・リーマン・きゃべつ・しょうが・にんじくもやし・こまつな・にんじん・のりだいこんはくとうかん	こめ・あぶら・さとう・しろこま	しょうゆ・みりん・しょうりしゆしょうゆだし	おぐらとすと	しゃくばん・まーがりんこしあん
2	金	とりにくのごまやきほうれんそうとこーんのそてーごはんみそしるふる一つ(みかん)	あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん・こーんわかめ・だいこんみかんかん	さとう・しろこま・こむぎこ・あぶらこめあぶらこめ	しょうゆ・みりん・とりがらすーぶ・しおだし	くつきー	こむぎこ・バーキンくぼーどー・きゅうり・まーがりん・さとう
7	水	かつおかつきりぼしだいこんのはりはりあえごはんみそしるふる一つ(おうとう)	かつおかつちくわあかみそ・しろみそ	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじんほうれんそうおうとうかん	あぶらこめあぶら・さとう・しろこまこめおつゆふ	しょうゆ・すだし	いちごぶりん	いちごぶりんのもと・きゅうり・ほういっくぶりん
8	木	にくみそすばけいていしらすとぶろこりーのさらだすーぶふる一つ(ばなな)	ぶたひきにく・あかみそしらすきゅうりゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじんぶろこりー・きゃべつおくら・もやしばなな	すばけいてい・おりーあぶら・さとう・でんぶんあぶら・さとう	みりん・しょうゆす・しお・しょうゆ・こんめ	つなおにぎり	こめ・かつおぶれーく・さとう・しょうゆ・しょうりしゆ
9	金	こもくまーぼーどんこぼろさらだすーぶふる一つ(ばいん)	どうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ひーまん・しめじこぼろ・きゅうり・にんじんはくさい・わかめばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶんまよねーず・しろこま	しょうゆ・しょうりしゆ・とりがらすーぶ・しおしょうゆ・とりがらすーぶ		あまぐりーとすとこしやくばん・きゅうりゅうさとう・こむぎこ
10	土	ちきんらいすやさいさらだすーぶふる一つ(はくとう)	とりにく	にんじん・たまねぎ・きゅうり・ごらいばせりきゅうり・かららわー・にんじん・こーん・れもんかじゅうしめじ・きゃべつはくとうかん	こめ・まーがりん・あぶらさとう・おりーあぶら	とまとけちやぶ・こんめ・しおす・しお・しょうゆ・こんめ	ふりかけおにぎり	こめ・かつおふりかけ
12	月	しろみさかなのごみそやきおくらなつとうあえごはんいものこじるふる一つ(みかん)	ほき・しろみそなつとうあぶらあげ	おくら・きゅうり・にんじん・あおねぎみかんかん	さとう・しろこま・あぶらこめ	みりん・しょうりしゆしょうゆだし・しょうゆ・しお	ふらいどぼと	ぼとふらい・あぶらしお
13	火	くろっきーにんじんのひ(おだんじょうひかい)ころっけきゃべつとこーんのさらだわかめごはんすーぶおだんじょう(けいーき)	ういんなーきゅうりゅう	きゃべつ・きゅうり・こーん・にんじんわかめごはんのもとはくさい・ごらいばせり	きゅうり・ころっけ・あぶらさとう・おりーあぶらこめ	す・しお・こんめ・バーキンくぼーどー	みかんざりー	くーるざりーのもとみかんかん
14	水	くろっきーにんじんのひ(らっきーにんじんのひ)とりにくのてりやきさつまあげいりやさいだめごはんみそしるふる一つ(ばいん)	とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・もやし・ひーまんあおねぎばいんかん	さとう・あぶらあぶらこめ	しょうゆ・みりん・とりがらすーぶだし	おらのきなこうすく	おつゆふ・あぶらきなこ・さとう
15	木	とりみそらーめんぶろこりーとにんじんのさらだふる一つ(ばなな)	きゅうりゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな・にんにく・しょうがぶろこりー・こーん・にんじんばなな	らーめん・あぶら・こめあぶらおりーあぶら・さとう	しょうゆ・とりがらすーぶ・しおす・しょうゆ	ひじきチャーはん	こめ・にんじん・かららわー・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・おくら・きゅうり・さとう・しょうゆ
16	金	かれーらいすかいそうさらだすーぶふる一つ(はくとう)	とりにく	たまねぎ・にんじんきゅうり・もやし・わかめ・にんじん・こーんしめじ・はくさい・ごらいばせりはくとうかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとうこめあぶら・しろこま	かれーふれーく・とまとけちやぶ・ちゅうりゅうをーす・しょうゆ・みりん・しょうゆ・こんめ	きなこしやーとすと	しゃくばん・まーがりんさとう・きなこ
17	土	ごもくそぼろどんかりふらわーときゅうりのごみそあえみそしるふる一つ(おうとう)	とりひきにくあぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・きゅうり・かりふらわー・にんじん・きゅうりもやしおとうかん	こめ・あぶら・さとうさとう・しろこま	みりん・しょうゆす・しょうゆだし	おかかおにぎり	こめ・かつおしょうゆ
19	月	あじのかれーふうみやきがんものにもごはんみそしるふる一つ(りんご)	あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・ぐりんびーすたまねぎ・ほうれんそうりんごかん	こむぎこ・あぶらさとう・でんぶんこめ	しお・かれーふれーく・とまとけちやぶ・うさぎをーす・こんめ・しょうゆ・しょうりしゆ・だし	ばいんよーぐと	ばいんかん・よーぐとさとう
20	火	ぶたにくとだいにんのおろしにまかうにさらだなめしみそしるふる一つ(みかん)	とうふ・あかみそ・しろみそ	にんじん・だいこん・だいこんおろしきゅうり・にんじんなめしのもとわかめみかんかん	さとうまかうに・おりーあぶら・まよねーすこめ	だし・しょうりしゆ・みりん・しょうゆ	すいーとぼと	さつまいも・きゅうりゅうまーがりん・さとう
21	水	のりしおきんこみふのいだめにこはんみそしるふる一つ(ばいん)	あぶらあげちきんばーる	しょうが・あおさのりほそきりこみふ・きりぼしだいこん・にんじんあおねぎばいんかん	あぶらいとこんにやく・あぶら・さとうこめさといも	しょうりしゆ・しおしょうゆ・みりん・だし	じゃむさんと	しゃくばんいちごじゃむ
22	木	きつねうどんにくだんごのけちやぶにふる一つ(ばなな)	きゅうりゅう	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶはなな	うどん・さとうあぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しおみりん・しょうゆ・とまとけちやぶ	ひらふ	こめ・こんめ・しお・かつおぶれーくにんじん・あぶら・ごらいばせり
23	金	ちりこんかんぐりーんさらだごはんふる一つ(おれんじ)	ぶたひきにく・だいす	にんじん・たまねぎ・とまとひーれぶろこりー・きゅうり・きゃべつ・こーんおれんじ	じゃがいも・あぶらあぶら・さとうこめ	こんめ・とまとけちやぶ・うさぎをーす・かれーふれーく・しおす・しょうゆ	くらっかーさんと	くらっかーいちごじゃむ
24	土	みそうどんむしざつまいふる一つ(おうとう)	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	はくさい・にんじん・あおねぎ・だしこんぶおとうかん	うどんさつまいも	だし・みりん・しょうゆ	あかしおにぎり	こめゆかり
26	月	はやしらいすかりふらわーのつなさらだすーぶふる一つ(はくとう)	ぶたにくかつおぶれーくういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ・かららわー・きゅうり・こーん・れもんかじゅうきゃべつはくとうかん	こめ・あぶらさとう・おりーあぶら	はやしらいーく・とまとけちやぶす・しお・しょうゆ・こんめ	めーぶるすこーん	めーぶるすこーん・まーがりんめーぶるしらす・きゅうりゅう
27	火	くろっきーにんじんのひ(はむかつひしきのこひんもくさらだごはんみそしるふる一つ(おうとう))	はむかつちくわとうふ・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん・きゅうり・こーんあおねぎおとうかん	あぶらさとう・まよねーすこめ	しょうゆ・みりん・だし	たまごさんど	しゃくばんたまごさらだ
28	水	さばのみそにくまつなのなつとうあえごはんけんちんじるふる一つ(おれんじ)	さば・あかみそなつとうとうふ	しょうがこまつな・にんじんだいこん・にんじん・しめじ・あおねぎおれんじ	さとうこめ	しょうゆ・みりん・しょうりしゆしょうゆだし・しょうゆ・しお	ふる一つざりー	ぶどうざりーのもとはくとうかん
29	木	かばおぶらういすはるさめさらだすーぶふる一つ(ばいん)	ぶたひきにく	たまねぎ・ひーまん・あおひーまん・きりーまん・しめじ・にんにく・きゅうり・もやし・にんじんわかめ・はくさいばいんかん	こめ・こめあぶら・さとうはるさめ・さとう・こめあぶら	おいすたーそーす・しょうゆしょうゆ・す・とりがらすーぶ	あげはん	はたーろーるはん・あぶらぐらにゅうとう
30	金	かれーうどんきゅうりとちやしのゆかりあえふる一つ(ばなな)	きゅうりゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶきゅうり・もやしはなな	うどん・さとう	だし・しょうゆ・かれーふれーくゆかり	しおおにぎり	こめしお
31	土	わふうあんかけどんさといものにつこうがしみそしるふる一つ(みかん)	とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・でんぶんびーすあおねぎみかんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶんさといも・さとう・あぶら	だし・しょうゆ・みりん・しょうりしゆ・しょうゆだし	わかめおにぎり	こめわかめごはんのもと

栄養価の平均 エネルギー(工) 508kcal たんぱく質(た) 17.5g 脂質(脂) 11.8g カルシウム(Ca) 116mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。