

# 5月 献立表

2025年 5月

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
1 木	じゃことグリーンピースのごはん 新じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳、じゃこ、豚肉、凍り豆腐	米、もち米、油、さとう、じゃがいも、でん粉、ごま、ごま	グリーンピース、しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし	593 kcal 24.9 g	1日(木) <b>じゃことグリーンピースのごはん</b> 甘くてホクホクの、旬のグリーンピースごはんです。
2 金	中華おこわ かつおのかりんとうがらめ わかめスープ	牛乳、豚肉、かつお、豆腐、生わかめ	もち米、米、油、さとう、でん粉、米粉、ごま、ごま油	ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんじん、しょうが	617 kcal 29.0 g	2日(金) 5月5日の端午の節句にちなんで、お祝いの <b>中華おこわ</b> 、読み方が「勝つ」に通じることから縁起のいい <b>かつおのかりんとうがらめ</b> です。
7 水	ごはん(有機米) 四川豆腐 豆もやしのごま風味	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、豆もやし	595 kcal 27.4 g	13日(火) <b>鶏めし</b> 大分県の郷土料理です。
8 木	山菜おこわ 焼きししゃも 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、からふとししゃも、糸けずり、豚肉、豆腐	もち米、米、油、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、たけのこ、山菜水煮、キャベツ、こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	637 kcal 31.4 g	14日(水) <b>アスパラガスのサラダ</b> 旬のアスパラガスを手作りドレッシングで和えたサラダです。
9 金	ぶどうパン かぼちゃのキッシュ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳、鶏卵、ロースハム、生クリーム、ダイスチーズ、ベーコン、豚肉、白いんげん豆	ぶどうパン、油、じゃがいも	かぼちゃ、赤ピーマン、たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん	638 kcal 27.5 g	15日(木) <b>ツナメルトトースト</b> ツナとチーズがとろける食感のトーストです。
12 月	カレーうどん じゃがいものからあげ コーンサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ	冷凍うどん、油、でん粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ホールコーン	624 kcal 23.7 g	16日(金) <b>ジャンボぎょうざ</b> 大きな揚げぎょうざは、一人1個です。給食室で1つずつ包んでいます。
13 火	鶏めし うずら豆の煮豆 かきたま汁	牛乳、鶏肉、うずら豆、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、油、さとう、でん粉	にんにく、ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、こまつな	600 kcal 24.0 g	23日(金) <b>トンカツ</b> 運動会前日は、トンカツでみなさんを応援します。
14 水	ハッシュドボーケライス アスパラガスのサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム	米、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、アスパラガス、りんご	634 kcal 19.2 g	
15 木	ツナメルトトースト ポトフ くだもの(河内晩柑)	牛乳、ツナ、シュレッドチーズ、ベーコン、豚肉、ウィンナー	胚芽食パン、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、カワチパンカン	602 kcal 29.5 g	
16 金	ごま入りわかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ	牛乳、わかめ、豚肉、ロースハム	米、ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、春雨、油、さとう	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ	598 kcal 19.2 g	
19 月	シュガーフランス ポーキンチュウ くだもの(河内晩柑)	牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん豆、生クリーム	ソフトフランスパン、バター、さとう、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ	611 kcal 21.9 g	
20 火	ごはん(有機米) さばのごまみそ焼き 野菜の塩こんぶあえ 根菜汁	牛乳、さば、さば、さば、塩昆布	米、ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	600 kcal 24.3 g	
21 水	ゆかりごはん カレー肉じゃが 磯辺あえ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、ちくわ、刻みのり	米、油、さとう、じゃがいも、ごま、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、こまつな	595 kcal 23.0 g	
22 木	おろしスパゲッティ キャベツとコーンの加熱ドレッシング りんごのケーキ	牛乳、ツナ、刻みのり、鶏卵	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	だいこん、キャベツ、ホールコーン、にんじん、りんご(缶)	652 kcal 24.3 g	
23 金	ごはん トンカツ ポイルキャベツ 沢煮燗	牛乳、豚肉	米、小麦粉、パン粉、油、でん粉	キャベツ、しいたけ、たけのこ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	677 kcal 27.8 g	
27 火	カレーピラフ フレンチサラダ コーンチャウダー	牛乳、ツナ、ベーコン、鶏肉、ひよこめ、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	米、油、さとう、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	636 kcal 23.0 g	
28 水	五目あんかけそば 塩ナムル フルーツポンチ	牛乳、豚肉、いか、えび、豚骨、蒸しわかめ、うずら卵	むし中華麺、油、でん粉、ごま油、ごま、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、キャベツ、しいたけ、こまつな、もやし、みかん(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)	591 kcal 25.1 g	
29 木	ごはん さわらのみそチーズ焼き 野菜のゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、さわら、シュレッドチーズ、油揚げ、生わかめ	米、さとう、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	615 kcal 31.3 g	
30 金	きな粉バタートースト 米粉のコーンシチュー くだもの(冷凍みかん)	牛乳、きな粉、ベーコン、鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム、粉チーズ	食パン、バター、さとう、油、じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン、グリーンピース、冷凍みかん	600 kcal 22.3 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人へのみ個別に連絡をいたします。

5月の給食目標「配膳を上手にしよう」