



令和7年5月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパク(g)	
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える		
1 (木)	焼豚チャーハン 牛乳 肉団子と春雨のスープ アスパラガスのサラダ	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ぶたにく とりにく こうやどうふ にくだんご やきぶた	牛乳 えだまめ しょうが チンゲンサイ アスパラガス	635 24.3	
2 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の唐揚げ甘酢がけ うどのきんぴら 若竹汁	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら あかうお とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ いんげん たけのこ ごぼう うど はくさい	593 25.5	
7 (水)	【こどもの日献立】 ソフト麺しょうゆバターソースかけ 牛乳 青じそあえ 柏餅	ソフトめん かたくりこ かしわもち	だいずバター ドレッシング ベーコン ちくわ	牛乳 くきわかめ にんじん ほうれんそう はくさい にんにく キャベツ たまねぎ	673 28.4	
8 (木)	【おはなし給食①～パンダのおさじとフライパンダ】 ごはん 牛乳 ハンバーグ ケチャップ カラフルサラダ 新たまねぎのみそ汁	こめ さとう	あぶら あぶらあげ とうふ みそ ハンバーグ ハム	牛乳 にんじん パプリカ だいこん ねぎ たまねぎ	619 24.5	
9 (金)	【おはなし給食②～ものすごくおおきなプリンのうえて】 セルフツナサラダサンド 牛乳 ポトフ 豆乳プリン	コッペパン じゃがいも プリン	あぶら マヨネーズ	とりにく ツナ ウインナー	牛乳 にんじん ブロッコリー えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし	670 27.8
12 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	こめ さとう	こんにやく さといも さば さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき だいず にんじん いんげん ねぎ だいこん ごぼう	659 26.3	
13 (火)	豆ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	こめ さとう	じゃがいも かたくりこ	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	牛乳 にんじん きぬさや ごまっふ グリーンピース	631 23.8
14 (水)	塩ラーメン 牛乳 系寒天のあえ物 若草カップケーキ	ちゅうかめん さとう ホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると ハム	牛乳 いとかんてん にんじん チンゲンサイ ほうれんそう だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	649 27.4
15 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の木の芽みそがけ ごまあえ 田舎汁	こめ さとう こんにやく	ごま じゃがいも	とりにく みそ あつあげ	牛乳 にんじん ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ きのめ	602 26.6
16 (金)	チキンパエリア 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ フライドポテト	こめ こめこ フレンチポテト	あぶら だいずバター	とりにく ウインナー しろいんげんまめ	牛乳 にんじん パプリカ いんげん アスパラガス	652 23.1
19 (月)	【お誕生日給食】 豆腐のうま煮丼 牛乳 めかぶの酢の物 りんごゼリー	こめ おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 めかぶ にんじん しょうが きくらげ たまねぎ きゅうり とうもろこし	640 26.1
20 (火)	ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね 梅肉あえ いもだんごのみそ汁	こめ さとう いもだんご	つくね ちくわ あつあげ みそ	牛乳 にんじん きぬさや たまねぎ	にんじん れんこん だいこん うめ	589 20.4
21 (水)	肉うどん 牛乳 おひたし さつまいもの米粉天ぷら	うどん さとう こめこのてんぷらこ さつまいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳 にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう もやし	636 25.9
22 (木)	キーマカレーライス 牛乳 福神あえ	こめ おぎ じゃがいも	カレーウ	ぶたにく とりにく ハム だいず	牛乳 にんじん えだまめ チンゲンサイ とうもろこし ふくじんづけ	668 25.6
23 (金)	【日本味めぐり献立～静岡県～】 さくらごはん 牛乳 かつおフライ しらすあえ おざく	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら かつおフライ あぶらあげ	牛乳 ちりめん	にんじん はくさい きゅうり だいこん	596 25.0
26 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め バンサンスー	こめ かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳 わかめ にんじん いんげん キャベツ しょうが きゅうり もやし	623 24.7
27 (火)	とりめし(麦ごはん、鶏肉の甘辛だれ、添え野菜) 牛乳 野菜つみれのみそ汁 一口ゼリー(みかん)	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら ゼリー	とりにく やさいつみれ とうふ みそ	牛乳 にんじん ほうれんそう キャベツ	684 32.5
28 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 こんにやくの中華あえ しゅうまい	ちゅうかめん こんにやく さとう	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ ハム しゅうまい	牛乳 にんじん チンゲンサイ ブロッコリー だいこん しょうが もやし キャベツ	625 31.7
29 (木)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き おかかあえ 豆腐とわかめのすまし汁	こめ こめこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	さごし みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ かつおぶし ちくわ	599 27.1
30 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	バターロールパン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウインナー だいず たまご	牛乳 にんじん いんげん トマト アスパラガス	697 31.0

*学校給食摂取基準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や
給食の情報を見る
ことができます。

