

5月給食献立予定表

給食目標

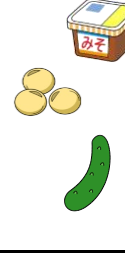
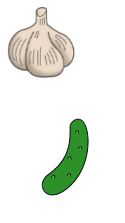
食事のマナーを身につけよう

イラストは、
その日の白根産です★

2025年5月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 656 2.2 (中) 811 2.6	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン		
	れいとうみかん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		みかん		
	【こどもの日献立】人気のさけチーズフライが登場します。おたのしみに。								
2 日 (金)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 624 2.1 (中) 795 2.5	
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう		
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ	チーズ				
	はるいろサラダ		たまごぬき マヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ		
	こどものひデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう		とうにゅう			りんご レモン		
7 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 608 2.3 (中) 798 3.1	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		
	きりぼしだいこんの いために	さとう こんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 629 2.0 (中) 796 2.2	
	うちまめのみそしる			とうふ うちまめ みそ		こまつな	しめじ だいこん		
	たれかつ	さとう パンこ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいすこ					
	ごまいりくきわかめの きんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 591 2.2 (中) 804 2.9	
	おやこに	じゃがいも ふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが		
	(中) ヨーグルト☆ ぎゅうにゅう	さとう			ヨーグルト				
12 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 565 1.6 (中) 761 1.9	
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ					
	かぶづけ					にんじん	かぶ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 日 (火)	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 550 2.9 (中) 761 3.5	
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし たけのこ		
	チーズオムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご	チーズ				
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 607 2.1 (中) 752 2.5	第一中なし 
	チキンカレー	じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	とりにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく りんご はくさい キャベツ パパイア レーズン		
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり		
	かわちばんかんみかん ぎゅうにゅう						かわちばんかんみかん		
15 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 555 2.4 (中) 763 2.8	第一中3年 なし 
	たけのことあさりの みそしる			あさり とうふ みそ	わかめ	にんじん	たけのこ だいこん		
	しろみざかなの なんばんづけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ		
	しめじいりひたし (中) アーモンド	さとう	アーモンド			こまつな	もやし しめじ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (金)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		(小) 636 2.4 (中) 786 2.8	第一中3年 小林小 なし 
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ まいたけ		
	ぶたにくとだいすの あげに	でんぶん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ		
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
19 日 (月)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～とんじるの中に★の形のにんじんが入っています。～							(小) 649 2.9 (中) 866 3.7	臼井小なし 大通小なし  
	ピースごはん	こめ					グリーンピース		
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	メバルのしおやき			メバル					
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (火)	うどん	こむぎこ						(小) 628 3.3 (中) 795 3.8	臼井中1年 なし 
	わふうじる	でんぷん		とりにく かまぼこ (魚肉)		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ		
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ こむぎこ	あぶら	ししゃも					
	そくせきづけ				くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 611 2.0 (中) 781 2.6	 
	とりにくとアスパラの クリームソース	こめこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン	スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ		
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつみかん		
	(中) かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 597 1.8 (中) 851 2.3	
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく ちくわ (魚肉) がんもどき	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ		
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	(中) メーブルデザート☆	さとう こめこ	あぶら	とうにゅう だいずこ					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
23 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 644 1.7 (中) 794 1.8	  
	みそワントンじる	ワントン	ごまあぶら	ぶたにく みそ なると (魚肉)		にんじん いら	もやし ねぎ たけのこ		
	さかなとだいの チリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	べにあまなつみかん						べにあまなつみかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 610 2.4 (中) 806 3.1	白根小なし 大鷲小なし 根岸小なし
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		にんじん	ねぎ もやし		
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン		
	コーンいりひたし					こまつな	キャベツ コーン		
	(小) ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
ぎゅうにゅう	さとう	ごま		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう					
27 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 556 2.2 (中) 751 3.1	北中なし 
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース		
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ (まぐろ)	ひじき				
	たくあんあえ					にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		
	(中) チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 614 2.1 (中) 811 2.5	臼井中2年 なし  
	こまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ		
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし					
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 600 2.4 (中) 907 3.5	臼井中2年 なし    
	ちゅうかふうたまご コーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ しめじ きくらげ		
	えびシューマイ (小・中2こ)	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		えび たら ほたて			たまねぎ		
	あつあげの ホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく		
	(小) りんごジュース☆ (中) のむヨーグルト☆	さとう					りんご		
30 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 649 2.2 (中) 816 2.5	
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	なまあげ		にんじん	ごぼう まいたけ ねぎ		
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ		
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	だいこん キャベツ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。