

令和7年度



5月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈A献立〉

小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal (上：小学下：中学)	g	
1	木	★ミニ抹茶 きなこ 揚げパン	牛乳	パンネのミートソース煮 グリーンサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	きなこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パンネ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	660 732	23.9 27.5	種実
2	金	ごはん	牛乳	たけのこご飯の具 ぶりの照り焼き 春野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ ぶり 凍り豆腐	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	628 805	29.3 36.1	果物
7	水	バックうどん	牛乳	竹輪の天ぷら (小1中高2) 五目うどん汁 カルシウムサラダ ミニピーチゼリー	鶏肉 なると 油揚げ ちくわ	牛乳 海藻 小魚 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり 切り干しだいこん	うどん 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング	584 846	23.0 29.8	芋
8	木	ロールパン	牛乳	クリスピーチキン フタタニスープ ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン 小麦粉 ワンタン	ドレッシング	625 892	23.6 32.3	卵
9	金	ごはん	牛乳	さばの十石みそ焼き 豚汁 ほうれん草のオイル和え (中高) ミニ洋なしゼリー	さば 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん (中高)ゼリー	油	574 750	24.9 30.4	海藻
12	月	ごはん	牛乳	★酢豚風炒め ★チンゲン菜の卵スープ アセロラジュレミックス	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しめじ たけのこ たまねぎ みかん 干しいたけ もも しょうが バイン	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー	油	571 736	19.5 24.1	小魚
13	火	せわりパン	牛乳	ロングフランク バーベキューソース 野菜たっぷりスープ ひじきサラダ	ワサビ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ	ごま油	555 749	25.9 33.8	きのこ
14	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ 甘夏	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こんにゃく しめじ きゅうり あまなつ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	601 775	19.0 23.2	豆
15	木	黒パン	牛乳	いかメンチ ミネストローネ コーンサラダ	いか ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	639 875	22.0 29.7	種実
16	金	ごはん	牛乳	ビビンバの具 大根と豚肉のスープ ナムル 角チーズ	豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しらたき たけのこ ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	556 715	24.6 30.5	魚
19	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース つみれ汁 ごま和え ミニアセロラゼリー	鶏肉 豆腐 いわし たら	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ えのきだけ ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	ごま	595 764	22.2 27.2	乳製品
20	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ラビオリスープ いりどりサラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	パン パン粉 小麦粉 砂糖	バター 油 ドレッシング	573 769	26.0 33.9	きのこ
21	水	ごはん	牛乳	春巻き マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ ねぎ ししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	677 827	25.5 30.9	果物
22	木	ロールパン	牛乳	★鶏肉のチリンドロン (鶏肉とトマトの炒め煮) ★ソバ・デ・アホ (にんにくスープ) ★白いんげん豆のサラダ	鶏肉 ベーコン 卵 ツナ 白いんげん豆	牛乳	赤ピーマン にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 砂糖 クルトン 片栗粉	オリーブ油 ドレッシング	580 793	27.3 35.8	種実
23	金	ごはん	牛乳	メンチカツ とっちゃんげ汁 あさづけ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん ししいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 すいとん じゃがいも	油	640 776	20.9 24.5	小魚
26	月	ごはん	牛乳	★厚揚げのオイスター炒め ★坦々春雨スープ 塩こんぶ和え	豚肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ ねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	567 731	23.3 28.7	芋
27	火	小さめ ミルクパン	牛乳	カップグラタン ポークビーンズ アスパラサラダ	おから 大豆 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油	596 854	22.5 30.4	魚
28	水	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースかけ きのこの卵とじ汁 ごまマヨネーズ和え	あじ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 干しいたけ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	663 831	25.5 31.3	果物
29	木	ロールパン	牛乳	ハンバーグトマトソース 新たまねぎのスープ はなやさいサラダ ミニこんにゃくゼリー(ピーチ)	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	ドレッシング	626 861	25.5 33.5	豆
30	金	麦ごはん	牛乳	★ドライカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 バター ドレッシング	646 830	22.1 27.0	卵

《月平均》・塩分(小) 2.4g (中) 3.1g ・脂肪(小) 20.1g (中) 24.2g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

★ 今月の藤岡産野菜 ★
～ららん藤岡より～

・きゅうり(22日 白いんげん豆のサラダ)

・アスパラガス(27日 アスパラサラダ)

・新たまねぎ(29日 新たまねぎのスープ)