5がつよていこんだてひょう

2025年

小学校
神崎町給食センター

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょうと そのはたらき【あか】ち・にく・ほねになる	【みどり】からだのちょうしをととのえる	【き】ちからやねつになる	えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ（g） しょくえんそうとうりょう(g)
1	木	しょくパン（いちごジャム）	○	ハンバーグあまざけケチャップソース にんじんツナサラダ こめこのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	トマト たまねぎ にんじん きゅうり パセリ えだまめ コーン マッシュルーム	パン こめこ バター ジャム なまクリーム あまざけ ドレッシング さとう じゃがいも	668 30.9 25.8 2.5
☆はちじゅうはちや こんだて☆ 2	金	ごはん	○	かつおフライ ぶたにくのきんぴら たけのこのみそしる まっちゃプリン 	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ こんぶ かつおぶし あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく えのき たけのこ たまねぎ	こめ ごまあぶら こむぎこ だいずあぶら パンこ ごま さとう プリン	701 28.6 19.6 1.8
7	水	ごはん	○	ポークカレー イタリアンサラダ ソフールげんきヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく ブロッコリー キャベツ りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	686 22.2 19.1 1.9
8	木	しょくパン（ブルーベリージャム）	○	おおきなとりからあげ ＡＢＣマカロニのミネストローネ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん にんにく トマト しょうが りんご たまねぎ セロリー キャベツ	パン だいずあぶら ジャム オリーブオイル でんぷん じゃがいも マカロニ	662 24.1 27.2 2.2
9	金	ごはん	○	さばのみそに きゅうりのおかかあえ とりにくとおいものにもの ひとくちはちみつレモンゼリー	さば ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく みそ	にんじん きゅうり さやいんげん たまねぎ しらたき	こめ ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら さといも さとう ゼリー	650 28.2 17.4 1.9
12	月	ごはん	ストロベリージョア	ぶたキムチどん はるまき ナムル	ぶたにく ジョア ちくわ	にら にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい きゅうり もやし たまねぎ にんにく キャベツ えのき	こめ サラダあぶら さとう ごま はるまきのかわ ごまあぶら はるさめ だいずあぶら	657 22.8 20.0 2.3
13	火	ごはん	○	ぶたにくのこうみやき ケールのツナごまあえ なめこのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ かつおぶし こんぶ みそ とうふ	ケール にんにく にんじん しょうが だいこん えのき なめこ ながねぎ キャベツ	こめ ごま さとう	628 27.4 22.3 2.4
14	水	ごはん	○	マーボーどうふ やさいとちくわのサラダ フルーツあんにん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ひじき だいず みそ ちくわ	にんじん にんにく ピーマン にら ながねぎ パプリカ きゅうり もも ブロッコリー ほししいたけ	こめ ごまあぶら フルーツあんにん ドレッシング さとう サラダあぶら でんぷん	675 27.1 20.5 2.0
15	木	よこわりコッペパン	○	ハムチーズピカタ ツナサラダ ポークビーンズ	たまご ぎゅうにゅう ハム ツナ チーズ ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう サラダあぶら じゃがいも	620 26.1 27.3 2.4
16	金	ごはん	○	あじフライ きゅうりのうめあえ とりにくとやさいのうまに	とりにく ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あつあげ	にんじん きゅうり だいこん うめ ごぼう えだまめ こんにゃく	こめ だいずあぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ サラダあぶら さといも さとう	642 27.1 18.9 1.9
19	月	ごはん	○	ハヤシライス こめこのえびグラタン ブロッコリーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう えび チーズ	グリンピース たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり カリフラワー マッシュルーム	こめ ハヤシルウ ペンネ サラダあぶら こめこ なまクリーム パンこ ドレッシング	679 27.4 21.5 2.5
20	火	ごはん	○	ジャンボぎょうざ ホイコーロー トマトとレタスのたまごスープ アセロラゼリー	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	にんじん キャベツ ピーマン にら にんにく トマト ながねぎ えのき レタス たまねぎ	こめ サラダあぶら ぎょうざのかわ オリーブオイル さとう でんぷん ゼリー	694 23.2 21.9 2.0
21	水	ごはん	○	こもちししゃものフリッター いそあえ すきやきふうに	ししゃも ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ	ほうれんそう えのき にんじん しらたき はくさい たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	こめ だいずあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ	640 23.2 24.0 1.8
22	木	ピタパン	○	とうにゅうコロッケ コールスローサラダ とりにくのチリコンカン	とりにく ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	にんじん キャベツ グリンピース きゅうり コーン たまねぎ にんにく	ピタパン だいずあぶら こむぎこ ドレッシング パンこ サラダあぶら こめこ	683 30.2 25.5 2.4
☆こうざきおいしいもの きゅうしょく☆ 23	金	ごはん	○	とりにくのしおこうじやき だいずのいそに キャベポテとんじる	とりにく みそ ぎゅうにゅう だいず ちくわ ひじき あぶらあげ こんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ	にんじん にんにく オレンジ キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	630 31.8 17.7 2.2
26	月	わかめごはん	○	カラフルツナサラダ ぶたにくとやさいのみそに とうにゅうプリンタルト	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ かつおぶし	ブロッコリー きゅうり ごぼう パプリカ にんじん キャベツ しょうが さやいんげん だいこん アスパラガス こんにゃく	こめ ドレッシング さとう サラダあぶら タルト	688 23.7 22.8 2.2
27	火	ごはん（こんぶとまっちゃのふりかけ）	○	かれいのなんばんづけ のりマヨしょうゆあえ しんじゃがのみそしる	カレイ ぎゅうにゅう ツナ みそ のり あぶらあげ こんぶ かつおぶし	パプリカ たまねぎ ほうれんそう キャベツ ケール ながねぎ	こめ だいずあぶら でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう じゃがいも こむぎこ	610 26.3 17.2 2.2
28	水	ごはん	○	ハムサラダフライ きりぼしだいこんのにもの あつあげとキャベツのみそしる りんごゼリー	たまご みそ ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ ちくわ ハム かつおぶし あぶらあげ とりにく	にんじん きりぼしだいこん えのき ながねぎ キャベツ ほししいたけ たまねぎ	こめ だいずあぶら パンこ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも さとう ゼリー	633 19.5 18.0 2.6
29	木	しょくパン（チョコパテ）	○	ジャーマンポテト とりにくのトマトにこみ とかちヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト チキンハム だいず	パセリ たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー にんにく	パン バター じゃがいも オリーブオイル チョコパテ	680 27.3 23.2 2.7
30	金	ごはん	○	やきにくサラダ あつあげのちゅうかに むらさきいももち	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく えび あつあげ	にんじん しょうが にんにく ケール たけのこ たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし コーン	こめ サラダあぶら むらさきいももち ごま さとう ごまあぶら でんぷん	676 26.3 22.3 1.8

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえんそうとうりょう	650kcal 21.1～32.5g 14.4～21.7g 2.0ｇ未満

参考：月刊学校給食2025年4月号