

# 令和7年5月給食盛り付け表

## 御津学校給食センター (小学校用)

がつ きゅうしよくくひょう  
5月の給食目標

しよか きせつかん と い しよくじ あじ  
初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう！

せん 線であらおう！ はる た もの かんじ 春の食べ物の漢字 & 英語クイズ こたえは下にあるよ		1日(木)	2日(金)
苺 strawberry 筍 bamboo shoot 馬鈴薯 potato 玉葱 onion		ちゅうか 中華めん あ 揚げぎょうざ チャーシューめん	コールスローサラダ ハヤシルウ ライス ハヤシライス
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
ひ こどもの日 	ふりかえきゅうじつ 振替休日	す 酢のもの じゃがいもの に そぼろ煮 ごはん	うどん かしわもち アーモンドあえ さんさい 山菜うどん ごはん
9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
ちやばい てん さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁 ごはん	ミートグラタン マカロニスूप こめこ 米粉パン	かわちぼんかん 河内晩柑 こぎかな カミカミ小魚 に うま煮 むぎ 麦ごはん	あかうお 赤魚のチリソースかけ もずくスूप ごはん
15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
ソフトめん チョップドサラダ ホワイトカレーめん	わか きんざんじ や 若どりの金山寺みそ焼き さわにわん 沢煮椀 げんまい 玄米ごはん	マーメレードサラダ ポークビーンズ こめこ 米粉パン	ふたにく いた 豚肉のしょうが炒め みる みそ汁 ごはん
21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
わか 若どりのカレーじょうゆ焼き ごもくに ひじきの五目煮 むぎ 麦ごはん	うどん ちくわのいそべ揚げ かやくうどん	もやしのあえもの はるさめ マーボー春雨 ごはん	いわしのマリネ ポタージュ こめこ 米粉パン
27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
す 酢みそあえ いりどうふ ごはん	そぼろ ごはん じる いももち汁 そぼろごはん	ちゅうか 中華めん はるまき 春巻 コーンラーメン	そくせきづ 即席漬け あつあ に 厚揚げのみそ煮 ごはん

クイズの答え: 苺(いちご) - strawberry(ストロベリー) 筍(たけのこ) - bamboo shoot(バンブーシュート) 馬鈴薯(じゃがいも, ばれいしょ) - potato(ポテト) 玉葱(たまねぎ) - onion(オニオン)



# 令和7年5月 御津学校給食センター予定献立表

小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー (kcal)
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 木	チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・とうもろこし・きくらげ・しょうが	中華めん	ごま油	622
2 金	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ・ト マトピューレー	たまねぎ	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシル ウ・ビーフシチュー	594
7 水	ごはん、牛乳 じゃがいものそぼろ煮 酢のもの	若どり・豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖・でん 粉	サラダ油	593
8 木	山菜うどん 牛乳 アーモンドあえ かしわもち	若どり・油あげ・かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・山菜・根深ねぎ キャベツ・もやし	うどん 上白糖	ローストアーモンド	616
9 金	ごはん、牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁	さわら・卵 豆腐・油あげ・中みそ・赤 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	せん茶 たまねぎ	精白米 小麦粉・でん粉	油	620
12 月	米粉パン 牛乳 ミートグラタン マカロニスープ		牛乳 ミックスチーズ	にんじん・トマトピューレー・ト マトケチャップ	たまねぎ・なす たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	米粉パン じゃがいも・三温糖	サラダ油	576
13 火	麦ごはん、牛乳 うま煮 カミカミ小魚 くだもの(河内晩柑)	牛肉・平天・がんもどき 花かつお	牛乳 かえりちりめん・細切 昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ 河内晩柑	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油	640
14 水	ごはん、牛乳 赤魚のチリソースかけ もずくスープ	赤魚 焼豚・豆腐・卵	牛乳 もずく	トマトケチャップ にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが たまねぎ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも・でん粉	油・ごま油 ごま油	606
15 木	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ	若どり	スキムミルク・牛乳 牛乳	にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・きゅうり・えだまめ	ソフトめん・白花豆&白いん げん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカ レールウ	619
16 金	玄米ごはん、牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 沢煮椀	若どり・金山寺みそ 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ・だいこん・ごぼう・干しいたけ・根深ねぎ	精白米・玄米	サラダ油 ごま油	589
19 月	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マーメレードサラダ		牛乳	にんじん・さやいんげん・ト マトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム 切干しいたけ・キャベツ・きゅうり	米粉パン じゃがいも・三温糖	サラダ油 オリーブオイル	603
20 火	ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	豚肉 豆腐・油あげ・中みそ・赤 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	こんにゃく・たまねぎ・しょうが たまねぎ・だいこん・根深ねぎ	精白米 黒砂糖	サラダ油	593
21 水	麦ごはん、牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き ひじきの五目煮	若どり 平天・がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・だいこん・干しいたけ こんにゃく・たまねぎ・だいこん・えのきたけ・根深ねぎ	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油 サラダ油	659
22 木	かやくうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ	若どり・油あげ ちくわ・卵	昆布 牛乳	にんじん		うどん 小麦粉・でん粉	油	624
23 金	ごはん、牛乳 マーボー春雨 もやしのあえもの	豚肉・厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・しょうが もやし・キャベツ	精白米 緑豆春雨・三温糖・でん 粉	ごま油 上白糖 いりごま・ごま油	596
26 月	米粉パン 牛乳 いわしのマリネ ポタージュ		牛乳	にんじん	たまねぎ・レモン果汁 たまねぎ・クリームコーン	米粉パン でん粉・上白糖	油 サラダ油・ポタージュ・ ホワイトルウ	637
27 火	ごはん、牛乳 いりどうふ 酢みそあえ	若どり・卵・押し豆腐 白みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・干しいたけ こんにゃく・だいこん・きゅうり	精白米 じゃがいも・三温糖	ごま油 上白糖 いりごま	604
28 水	そぼろごはん 牛乳 いももち汁	若どり・豚肉・大豆 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが たまねぎ・だいこん・根深ねぎ	精白米・三温糖	サラダ油 いももち	602
29 木	コーンラーメン 牛乳 春巻	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし・きくらげ・とうもろこし・根深ねぎ・しょうが	中華めん	ごま油 油	652
30 金	ごはん、牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け	若どり・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ だいこん漬・キャベツ	精白米 じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油 いりごま	610

※ 都合により、献立が変更する場合があります。