

令和7年5月

学校給食予定献立表

酒匂小学校

にち 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	おも 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る (黄色のグループ)	おも からだ 主 に 体 を つ く る も と に な る (赤のグループ)	おも からだ ち や う し ど の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る (緑のグループ)	Eネギ - (kcal)			び こ う 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	木	ぎゅうにゅう (さくらめし) たけのこごはん とんじる	さくらめし あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり く あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	にんじん たけのこ いんげん だいこん ながねぎ こまつな	606			
						24.1			
						19.5			
						2.5			
2	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース おんやさい たまねぎドレッシング	ソフトめん あぶら こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ もやし	599			
						22.1			
						18.0			
						2.0			
7	水	ぎゅうにゅう (さくらめし) ツナのさんしょくどん けんちんじる	さくらめし あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし とうふ	しょうが にんじん しいたけ コーン えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	604			
						20.2			
						18.2			
						2.6			
8	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとたまねぎのばい にくいため とりだしスープ	ごはん あぶら さとう がらスープ おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ うめぼし にんにく えだまめ にんじん だいこん こまつな	611			
						25.5			
						20.1			
						1.5			
9	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン やきぎょうざ マスカットゼリー	ホットラーメン あぶら がらスープ ごまあぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ながねぎ	638			
						26.0			
						18.5			
						1.9			
12	月	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん はるさめスープ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら がらスープ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ にら りんごソース もやし はねぎ	632			
						23.8			
						19.3			
						1.7			
13	火	ぎゅうにゅう くらパン フライドチキン クリームスープ	くらパン あぶら でんぶん じゃがいも がらスープ こむぎこ	ぎゅうにゅう とり く ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	648			
						25.8			
						28.8			
						2.1			
14	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき ごもくまめ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ だいず	しょうが にんにく こんにゃく にんじん しいたけ	589			
						24.1			
						18.8			
						1.1			
15	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ちゅうかコーンスープ	ごはん ごまあぶら がらスープ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しょうが コーン こまつな	563			
						21.8			
						20.7			
						1.5			
16	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) わかめうどん にくだんごのあまずあえ	ゆでめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり く かつおぶし わかめ にくだんご	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	667			
						28.2			
						22.8			
						2.4			
19	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくのぴりからどん おかかいため	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ばくがとう かんてん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おかかふりかけ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にら はねぎ もやし こまつな	571			
						18.7			
						17.4			
						1.0			

※3年生の栄養価を記載しています。 ※揚げ油は、3回程度使用しています。

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～
たまねぎ はねぎ なると
じざかなはんぺん うめぼし

食材料は給食費で
まかなわれています。



に 日	曜	こ ん だ て め い 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし どとの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	エネルギー (kcal)	び こ う 備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
20	火	ぎゅうにゅう ロールパン チキンメンチカツ はるキャベツの Pasta	ロールパン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	677 24.0 31.6 1.9	
21	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみやき キャベツソテー じゃがいものそばろに	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	620 23.7 19.7 1.4	6年生修学旅行の ため中止
22	木	ぎゅうにゅう ごはん なまあげりやさいのふくめに じざかなはんぺんの すましじる	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし じざかなはんぺん	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ だいこん こまつな	620 27.6 19.7 2.2	6年生修学旅行の ため中止
23	金	ぎゅうにゅう （ホットラーメン） しょうゆラーメン のりしおポテト	ホットラーメン あぶら がらスープ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ めんま ながねぎ	633 25.3 22.9 1.9	
26	月	ぎゅうにゅう（ごはん） とりごぼうごはん わかたけじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん たけのこ こまつな	598 23.5 20.5 1.4	
27	火	ぎゅうにゅう しょくパン きなこトースト トマトシチュー	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト こまつな	610 21.8 27.3 2.3	
28	水	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ポイルキャベツ かわりきんぴら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	キャベツ ごぼう にんじん いんげん	606 19.7 17.4 1.0	
29	木	ぎゅうにゅう（ごはん） 4ねんせいのたまねぎ カレー カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース コーン キャベツ こまつな	651 21.2 19.6 1.9	4年生育てた「たま ねぎ」使用
30	金	ぎゅうにゅう（ソフトめん） にくなんばんうどん やさいのごまいため げんきヨーグルト	ソフトめん さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ キャベツ こまつな	599 25.9 16.7 2.6	

あさ 朝ごはんは 脳の 体も目覚めさせよう！

朝ごはんは1日のはじまりに食べる大切な食事で、脳や体を目覚めさせてくれます。家族と一緒に朝ごはんは楽しく、会話もはずみます。朝の光を浴びて朝ごはんを食べると体のリズムが整います。

また、朝ごはんには主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（たまご、肉、魚、豆料理など）、副菜（野菜料理、果物）を組み合わせることも大切です。

しっかり勉強をして元気に活動するためにも、早寝、早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。



まいにち 毎日 この3つができると
げんき す 元気に過 ぎせます！