



5月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 茨川市南部学校給食共同調理場

★ラッキーにんじん

🐟🐟🐟ひびいて

🐟🐟🐟

👧👧👧

★ラッキーにんじん

🐟🐟🐟

👧👧👧

🐟🐟🐟ひびいて

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	パンにチョコクリームをぬってたべよう のり塩ポテト ベーコンと野菜のスープ 三色サラダ	ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	626 18.4 2.7
2金	ごはん	牛乳	今日はこどもの日の行事食です。 かつおカツソースかけ 春野菜のみそ汁 春キャベツのあさづけ ☆こどもの白ゼリー	かつお あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら		611 18.6 2.3
7水	麦ごはん	ジョア (ブルーベリー)	ひき肉のカレー ヘルシーサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり	たまねぎ りんご こんにゃく コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	613 18.4 2.6
8木	ミルクパン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) クリスピーチキン ミネストローネ ごぼうサラダ	とり ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●ズッキーニ キャベツ きゅうり グリンピース	たまねぎ コーン もやし	パン マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	655 22.2 2.9
9金	ごはん	牛乳	小籠包(1、2年1個 3年~2個) マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ	ぶたにく とり とうふ	牛乳	にら にんじん	しょうが だいのこ きゅうり	にんにく ●ねぎ もやし	ごはん でんぶ さとう	ごまあぶら ドレッシング	661 24.5 2.3
12月	わかめごはん	牛乳	今日は大阪府の郷土料理です(ごんぼ汁・小松菜の炊いたん) 赤魚みそ粕漬け ごんぼ汁 小松菜の炊いたん	あかう とり こうや あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ キャベツ	ごぼう だいこん	ごはん		606 36.3 2.7
13火	ブランコッペ	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(牛乳) カレーロール コーンポタージュ 野菜サラダ	ぶたにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ	たまねぎ きゅうり	コーン	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	612 21.5 3.2
14水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 豆腐と大根のみそ汁 ◆オレンジ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にら	しょうが たまねぎ だいこん オレンジ	にんにく もやし ねぎ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	656 27.3 3.0
15木	ロールパン	牛乳	オムレツのデミソースかけ(▲チキンナゲット) 鶏ボールスープ ツナサラダ	たまご とり ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	りんご きゅうり	パン さとう パンこ	ドレッシング	630 24.3 3.1
16金	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ (1年~4年1個、5年~2個) 山菜うどん汁 しらたきと野菜のごまあえ	ちくわ とり なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	なめこ ●しいたけ さんさい しらたき キャベツ もやし	●ねぎ キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	611 28.8 4.0
19月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 豚汁 磯和え	ぶたにく とり とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし	ごぼう ●ねぎ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	624 25.5 2.5
20火	トマトクリーム パスタ	牛乳	野菜スープ 米粉のメープルマフィン	ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	●たまねぎ キャベツ	コーン	スパゲティ さとう じゃがいも こめ	あぶら	615 21.4 2.9
21水	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 キャベツのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	にしん あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが だいのこ グリンピース	キャベツ しらたき	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	610 24.1 2.6
22木	背割りコッペパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんでたべよう ロングウィンナーケチャップソース ワンタンスープ ぶちぶちサラダ	ウィンナー ぶたにく	牛乳 かい豆腐 めん	にんじん にら	●たまねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ キャベツ	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	619 24.8 3.5
23金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ ☆いちごゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	●たまねぎ きゅうり コーン にんにく グリンピース	キャベツ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	670 17.4 2.4
26月	ごはん	牛乳	あじのねぎソースかけ もやしと油揚げのみそ汁 香味漬け	アジ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし きゅうり	●ねぎ キャベツ だいこん	ごはん さとう	ごま	605 40.8 5.4
27火	丸パン横切り	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ) パンにソーセージステーキをはさんでたべよう ソーセージステーキ あさりのトマトスープ チーズサラダ	ソーセージ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ グリンピース キャベツ コーン きゅうり	たまねぎ キャベツ	パン さとう	ドレッシング	625 29.4 4.0
28水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) 鶏のてり焼き ほうれん草のみそ汁 五目きんぴら	とり とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが えのき れんこん つきこん	だいこん ごぼう つきこん	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	606 26.6 3.4
29木	ラーメン ☆バックめん	牛乳	棒餃子 みそラーメンスープ 青菜の中華サラダ	ぶたにく とり ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ パプリカ	にんにく コーン もやし キャベツ メンマ	コーン キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	610 23.4 3.6
30金	ごはん	牛乳	三色丼 春雨スープ ☆ヨーグルト	とり おから かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	えだまめ しょうが こんにゃく ●たまねぎ キャベツ	しょうが コーン	ごはん さとう はるさめ	あぶら	633 24.3 2.2

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配慮用手袋がつかます。

●は茨川産を使う予定です。太字の野菜はしぼせんです。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

魚の骨には気をつけましょうのマークです。



携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

献立写真 しづかわスマイルキッチン給食レシピ