

令和7年



5月 学校給食予定献立表



【荏原・野上・青野】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			中 止 校
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品	
1 (木)	《端午の節句の献立》 ごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ たくあん和え 若竹汁 かしわもち(小中)、子どもの日ゼリー(幼)	生乳 かつお だいた みそ かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん たくあん たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	
2 (金)	キャロットピラフ 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ツナとキャベツのサラダ	生乳 とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし 赤ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	
7 (水)	中華丼 牛乳 パンパンジー	生乳 ぶたにく いか えび とりにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくり粉 ドレッシング	
8 (木)	たまごうどん 牛乳 キャベツのしそ酢和え バナナ	生乳 とりにく 油揚げ たまご かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな 赤じそ バナナ	うどん 三温糖 かたくり粉	
9 (金)	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ツナと野菜の和え物	生乳 ぶたにく 厚揚げ 昆布 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま油	
12 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ焼き ツナとキャベツの和え物 わかめ汁	生乳 とりにく ツナ とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖	
13 (火)	パン 牛乳 白身魚フライ タルタルソース小袋 ささみとキャベツのサラダ コンソメスープ	生乳 白身魚フライ とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	パン 揚げ油 タルタルソース小袋 三温糖 じゃがいも	
14 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 わかめのみそ汁	生乳 とりにく いりたまご 油揚げ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ ねぎ	こめ むぎ 三温糖	青野幼
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のキムチ炒め ハムともやしのナムル いちごとみかんのゼリー	生乳 ぶたにく 厚揚げ ハム	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ ほうれんそう りょくともやし	こめ ごま油 ごま 三温糖 いちごとみかんのゼリー	美星中1年
16 (金)	《季節を感じる献立》 ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 塩昆布和え けんちん汁	生乳 さわら みそ 塩昆布 とりにく とうふ	さんしょう キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉 こんにゃく ごま油	美星中1年 美星中2年
19 (月)	麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ いんげんとキャベツのごま和え 沢煮わん	生乳 ちくわ あおのり ぶたにく 油揚げ	さやいんげん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ 小麦粉 揚げ油 ごま	野上小以外の小学校 美星幼以外の幼稚園
20 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 花切り大根とさきいかのはりはり漬け	生乳 ぶたにく とうふ えび たまご さきいか	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース ほししいたけ ほうれんそう はなざりだいこん	こめ 三温糖	美星小
21 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 鶏ごぼう汁 冷凍パン	生乳 ぶたにく みそ とりにく 油揚げ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ パイン	こめ 三温糖 ごま油	美星幼
22 (木)	みそラーメン 牛乳 小籠包(ショーロンポー) キャベツの中華和え 黒糖大豆小袋(中学校のみ)	生乳 ぶたにく みそ わかめ ツナ だいた(中学校) 小籠包	にんにく たまねぎ にんじん メンマ りょくともやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ	中華めん 三温糖 ごま油 黒糖(中学校)	
23 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 糸かまぼことキャベツの和え物	生乳 ぶたにく 厚揚げ 糸かまぼこ	れんこん たけのこ だいこん ほししいたけ にんじん きぬさや キャベツ こまつな	こめ 三温糖 ごま	野上幼
26 (月)	ごはん 牛乳 美星満天豚のしょうが焼き 野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	生乳 ぶたにく かつおぶし 油揚げ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	
27 (火)	バターパン 牛乳 ベーコンと野菜のコンソメ煮 ツナと野菜のサラダ みかんゼリー	生乳 ベーコン とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ きゅうり とうもろこし	バターパン じゃがいも 三温糖 みかんゼリー	
28 (水)	ごはん 牛乳 豚肉とパプリカのオイスターソース炒め はるさめスープ	生乳 ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく 赤パプリカ たけのこ キャベツ たまねぎ りょくともやし にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ 三温糖 ごま油 はるさめ	
29 (木)	コーンピラフ 牛乳 ミートボールと野菜のトマト煮 チーズとかぼちゃのサラダ	生乳 合鴨ボール チーズ	たまねぎ にんじん 赤ピーマン とうもろこし グリンピース トマト さやいんげん マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	こめ じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 油	荏原幼
30 (金)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ ささみと野菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	生乳 さば とりにく 油揚げ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

5月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
エネルギー kcal	640	695	631	603	624	637	602	691	703	639
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	29.1	24.0	31.5	25.5	23.8	25.8	25.0	25.8	26.3
カルシウム mg	350	307	320	301	349	321	314	319	336	331
16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
599	643	631	650	705	633	626	666	614	669	640
23.9	24.1	29.7	25.4	28.8	24.3	25.6	26.8	23.7	24.1	23.4
318	356	399	317	305	345	333	332	286	327	306

