



令和7年

5月 こんだて表

高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

<給食の時間>給食時間の過ごし方を考えよう

<食育>朝ごはんを食べよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		712
	たっぷりやさいのやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん もやし キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ			
	フルーツジュレ				みかん バイン もも	アセロラジュレ		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		602
	かつおのおかかに	かつお かつおぶし			しょうが	でんぶん さとう		
	しんごぼうのサラダ	とりにく			ごぼう きゅうり		マヨドレッシング	
	わかたけじる	かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	しいたけ たけのこ			
	かしわもち					かしわもち		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		572
	そぼろビビンバのぐ	ぶたにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	
	たっぷりやさいのスーパギょうざ	ぶたにく とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	
8 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		657
	とりにくとアスパラガスの トマトソース	とりにく とうにゅう		にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ	ハヤシルウ さとう		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	
	こんにやくソテー	ベーコン		こまつな にんじん	こんにやく とうもろこし しょうが	さとう	ごまあぶら	
9 金	👨🍳 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう							594
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	きびなごのなんばんづけ		きびなご		ねぎ しょうが	さとう でんぶん こめこ	あぶら	
	なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく なまあげ はんぺん あかみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ しいたけ しょうが	さとう		
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり			
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		593
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ		てんちゃ		こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく はんぺん	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	みだくさんじる	とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ こんにやく ねぎ	じゃがいも		
13 火	きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳			こめ きんめげんまい		561
	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー だいす		にんじん	たまねぎ エリンギ こむぎこ	カレーウ こむぎこ	あぶら	
	くきわかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム			
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		658
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ しろみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
	だいすもやしのごまちゅうかあえ			こまつな にんじん	だいすもやし しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	
15 木	キャラメルパン 牛乳		牛乳			パン キャラメルパウダー	あぶら	600
	さけとパンネのクリームに	さけ	なまクリーム	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しめじ	パンネ じゃがいも ベジマメルソース	オリーブオイル	
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル	
	ミニりんごゼリー					ミニりんごゼリー		
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		570
	さばのはちようみそに	さば あかみそ				さとう		
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
	ひじきとやさいのあえもの		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
19月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		639	
	きりぼしだいこんの にくみそそぼろどんのぐ	とりにく ぶたにく あかみそ			きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	ごま		
	てづくりかきあげ		しらすぼし	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ しいたけ ごぼう しょうが				
20火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		579	
	ショーロンボー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ			
	じゃがいものチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら		
	えびボールのちゅうかスープ	とうふ えび すりみ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ		ラード		
21水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		602	
	あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ でんぶん	あぶら		
	やさいとがんもどきのにももの	とうふ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ ごぼう	さとう			
	スナッパえんどうのかきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん	スナッパえんどう はくさい えのきたけ	でんぶん			
22木	クロワッサン 牛乳		牛乳			パンこ でんぶん		685	
	マカロニのピザソースやき	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	マカロニ さとう			
	たっぴりやさいのコンソメに	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ	じゃがいも			
	まめまめサラダ	だいず			えだまめ とうもろこし キャベツ	あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	コーンクリーム ドレッシング		
23金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		583	
	にくだんごのすぶたふう	とりにく ぶたにく とりレバー		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	あぶら		
	とうふとチンゲンサイの ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ えのきたけ				
	れいとうみかん				みかん				
26月	 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です								603
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
	しろみざかなとだいずの レモンじょうゆに	ホキ だいず			レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら		
	こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
27火	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	オリーブオイル	572	
	クリームドリアソース		チーズ 牛乳	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシヤメルソース	オリーブオイル		
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ				
	あまなつまかんのシロツブづけ				あまなつまかん				
28水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		551	
	あつあげのふくめに	なまあげ			しょうが	さとう			
	チキンボールとやさいの しおこうじに	とりにく やきどうふ		にんじん	はくさい だいこん もやし えのきたけ しいたけ ねぎ こんにやく たまねぎ	でんぶんめん			
	キャベツのなつばあえ			だいこんば	キャベツ きゅうり				
29木	うどん 牛乳		牛乳			うどん		622	
	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ		にんじん	しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん			
	きんぴらごぼう	ぶたにく あぶらあげ はんぺん		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま		
	まっちゃんおからドーナツ	おから とうにゅう		まっちゃん		こむぎこ グラニューとう	あぶら		
30金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		624	
	だいずとアスパラガスの カレーシチュー	とりにく だいず とうにゅう		アスパラガス にんじん	たまねぎ にんにく	カレールウ			
	ココロやさいソテー	ウインナー			とうもろこし えだまめ	じゃがいも	あぶら		
	だいこんととうみょうの うめサラダ	まぐろあぶらづけ		とうみょう	だいこん うめぼし		ごまドレッシング		

お知らせ



あさ
朝ごはんを
た
食べよう!!



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



給食回数 20回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

