



5月 献立予定表（後半）

令和7年度 A献立（小学校）

曾於市学校給食センター

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19		20		21		22		23	
		エネルギー(kcal) 小 683 中 854		675 834 31.1 38.4		626 773 28.1 34.1		675 776 26.6 31.2		655 810 34.4 42.4	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく		③ぶたにく だいず しろはなまめ いんげんまめ とり		③とうふ あぶらあげ みそ ④あじ みそ		③ベーコン ひよこめ まろファット レッドキドニー ④すなごも		①とり ④あぶらあげ ③とうふ みそ ④ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ		③にんじん ④ピーマン		③にんじん はねぎ ⑤ピーマン		③にんじん トマト ④えだまめ		①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ ④ピーマン	
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ ④しょうが		③にんにく しょうが たまねぎ ④コン きゅうり キャベツ レモン ⑤レーズン		③たまねぎ さんとうさい しいたけ ④にんにく ⑤もやし		③たまねぎ キャベツ セロリー にんにく		③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ④しょうが キャベツ たまねぎ	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう でんぶ ④はるさめ さとう		①コッペパン ③じゃがいも こめこ ばんこ でんぶ さとう ④さとう		①こめ ③じゃがいも		①こめパン ③マカロニ ④じゃがいも		①こめ さとう ③じゃがいも ④さとう でんぶ	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま あぶら ごまあぶら		③あぶら ④アーモンド オリーブオイル		④ノンエッグマヨネーズ ④あぶら		④カシューナッツ あぶら		④ごま ごまあぶら	
調味料・その他		③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 コチュジャン ④酒 醤油 オイスターソース		③鶏がらスープ 赤ワイン ガクソース かつお ソース デミグラスソース 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マ スタード		③かつお節だし ④みりん お茶 ⑤塩 こしょう		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油		①醤油 酒 ③かつお節だし ④醤油 酒 みりん	
ぜひご家庭で!		魚・卵・海藻・果物		魚・海藻・果物・種実		卵・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物		魚・海藻・果物	
メモ		チャブチェは、春雨と肉や野菜な どを炒めて、甘辛く味付けた韓 国の伝統料理です。色とりどりの 野菜を組み合わせで作ります。お 祝いの席や家族が集まる時など に食べられるそうです。		粒マスタードは、からし菜の種を細 かくせずに粒を残した状態で作っ たものです。マスタードの種をビネ ガーだけでなく、白ワインに漬け込 んで作った、ワインの香り高い風味 豊かなマスタードを使います。		今日は、曾於市で作られたお米・ 豆腐・みそ・さんとうさい・しいた け・ピーマンを使った「そおgood 給食」です。地元の食材をふんだ んに使った給食です。おいしい たけなまし。		砂肝に含まれている栄養素には、血 を作ったり、骨を作ったりする働きが あります。砂肝は、歯ごたえがあり、 あごを鍛える効果もあります。今日 は、砂肝とじゃがいもを油で揚げて、 炒ったカシューナッツとゆてた枝豆 を混ぜあわせて作ります。		こぎつねごはんは、小さく切った油 あげや鶏肉、にんじん、枝豆を入れて 炊き込みごはんにします。給食で は、量が多いので、具を作ってから、 炊いたごはんに混ぜて作ります。油 あげは、きつねの好物というわれ あり、お稲荷様にお供えていたそ	
		26		27		28		29		30	
こんだて名 (はいぜん図)											
		エネルギー(kcal) 小 673 中 833		618 786 30.7 38.3		657 792 32.8 37.4		666 853 31.1 39.2		625 773 28.0 34.3	
		たんぱく質(g) 小 29.7 中 36.7		31.1 38.4		28.1 34.1		26.6 31.2		34.4 42.4	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく だいず ちくわ ④ぶたにく ちやうけみそ だいず		③とり ④あさり ④ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ まろファット レッドキドニー		③とり たまご とうふ ④さば		③ぶたにく ④うずらたまご だいず みそ		③あぶらあげ ④とうふ だいず みそ とうにゅう ④ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③ひじき		②ぎゅうにゅう ④チーズパウダー		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③わかめ	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④にら にんじん		③にんじん こまつな ④にんじん トマト		③にんじん ほうれんそう		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん こまつな ④にら	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく グリンピース ④ごぼう		③たまねぎ しめじ きくらげ コーン しょうが ④たまねぎ にんにく		③たまねぎ えのきたけ しめじ ④たまねぎ ふかねぎ しょうが レモン		③たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが ⑤りんご		③たまねぎ えのきたけ ごぼう④キャベツ ④はくさいキムチ ほしだいこん にんにく	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも でんぶ		①こめ むぎ ③でんぶ ④さとう		①こくとうパン ③さとう ③ビーフン ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま		③あぶら ごまあぶら ごま ④あぶら		④あぶら ごまあぶら		④ごまあぶら アーモンド カシューナッツ		④ごま ごまあぶら	
調味料・その他		③かつお節だし みりん 醤油 ⑤みりん		③鶏がらスープ コシカ酒 醤油 塩 こしょう④チリパウ ダー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう コンソメ		③かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酢		③鶏がらスープ 塩 酒 醤油 豆板醤 ④醤油 みりん		③煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		卵・果物・芋		海藻類・果物・種実		海藻・淡色野菜・芋		海藻・淡色野菜・芋		魚・果物	
メモ		豚みそは、鹿児島県の郷土料理で す。鹿児島県を代表とする食材で ある豚肉とみそをあわせて作りま す。おにぎりの具にしたり、冷奴や うどんにのせたりと食べ方のアレ ンジはたくさんあります。ごはんが すすむ料理です。		あさりなどの貝類には、うまみ成 分であるコハク酸が含まれていて 料理に使うとおいしいですがとれ ます。今日は、スープに入れます 。しょうがの風味のスープです。		さばは、子どもの成長に欠かせな いたんぱく質やカルシウム、DHA (ディーエイチイー)やEPA(イー ピーイー)が豊富に含まれていま す。さばのたんぱく質は良質で、 大人の筋力の維持にも役立ちま す。		いりこやしらす干しなどの小魚 は、丸ごと食べるので、カルシウム などの栄養をそのまま摂ることが できます。また、よくかんで食べ ることは、頭の働きをよくするとも 言われています。よくかんで食べま しょう。		今日のみそ汁は、大豆の他に、大 豆から作られる油あげや豆腐、豆 乳が入っています。大豆は、「畑の 肉」と言われるように、質のよいた んぱく質やミネラルがたくさん含 まれています。	