5月 献立予定表(前半)







5月 献立予定表(後半)

令和7年度 B献立(小学校)				JN	时人上上			, /		曽於市学校給食センター	
曜日		J		9	k	力	k	7	T	Ś	金
こんだて名		19	2 MILK	To C	od給食★ ② Milk	21	2 MILK	22	2 MILK	23	2 MILK
				⑤もやしと		⑤レーズン /		(X			7
				ピーマンのソテー		211-4					
		④ チャプチェ		④魚の財部茶みそマヨ焼き		4粒マスタードサラダ		④豚肉の野菜炒め		④が許とポテトのカミカミ揚げ	
(はいぜん		English Charles	(05)	Surmany of the same of the sam	(and have)			~	(and Su)		(and the second
		3							(COR)		
		①麦ごはん		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	375000d	()コッペパン	2 = L # - 1	①こぎつねごはん	③みそけんちん	\	③トマトと <u>ま</u> の
		③家常豆腐		①そおのごはん ③そおgood		デミシチュー		ラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		マニー スープ	
エネルギー(kcal)	小	683	29.7	626	<u> みてハ</u> 28.1	675	31.1	655	34.4	675	26.6
たんぱく質(g)	中	854	36.7	773	34.1	834	38.4	810	42.4	776	31.2
おもに体をつくる もとになるもの	群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう		③とうふ あぶらあげ みそ ④あじ みそ ②ぎゅうにゅう		③ぶたにく だいず しろはなまめ いんげんまめ とりにく ②ぎゅうにゅう		., (), (), ()		③ベーコン ひよこまめ マローファット レッドキドニー ④すなぎも ②ぎゅうにゅう	
	2群										
	無機質			④こなチーズ		②こなチーズ ⑤スキムミルク		G = 7 /1=7 /		③こなチーズ	
	3群	③にんじん えだまめ		③にんじん はねぎ		③にんじん				③にんじん トマト	
おもに体のちょうし をととのえるもの	カロテン	④にんじん ピーマン はねぎ		⑤ピーマン ③たまねぎ さんとうさい しいたけ		④ピーマン		1818 6 6		④えだまめ ③たまねぎ キャベツ セロリー	
ECC072.5007	4群 ピタミン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		⑤たまねき さんとうさい しいたけ④にんにく ⑤もやし				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		じんにく	
5群		①こめ むぎ ③さとう でんぷん		① こ め				(4)しょうか キャヘツ たまねさ (1)こめ さとう (3)じゃがいも		①こめこパン ③マカロニ	
おもにエネルギー のもとになるもの 6群 脂質		④はるさめ さとう		③ じゃがいも		ぱんこ でんぷん さとう ④さとう		④さとう でんぷん		④じゃがいも	
		③あぶら		④ノンエッグマヨネ	ペーズ	③あぶら		④ごま ごまあぶら		④カシューナッツ	あぶら
		④ごま あぶら ごまあぶら ③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 コチュジャン		④あぶら ③かつお節だし ④みりん お茶		④アーモンド オリーブオイル ③鶏がらスープ 赤ワイン ウスターソース ウチャップ とんかつ ソース デミグラスソース 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マ		①醤油 酒 ③かつお節だし		@## =	
調味料・その他		④酒 醤油 オイスターソース		⑤塩 こしょう		スタード		④醤油 酒 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	
ぜひご家庭で!		魚・卵・海		卵·海藻·		魚・海藻・臭		魚·海藻		-	藻·果物
メモ		チャプチェは,春		今日は, 曽於市	で作られたお光・	がマスタードは,か		こぎつねごはんは,			る栄養素には、血
						to th		あげや鶏肉、にんじん、枝豆を入れて			
				け・ピーマンを使った「そおgood		ものです。マスタードの種をビネ				あります。砂肝は、歯ごたえがあり、	
				給食」です。地元の食材をふんだ		ガーだけでなく,白ワインに漬け込		は、量が多いので、具を作ってから、			
		祝いの席や家族が集まる時など		んに使った給食です。おいしくい				たかいたごはんに混ぜて作ります。油			
		に食べられるそうです。		ただきましょう。		豊かなマスタードを使います。		あげは,きつねの好物といういわれ			
								あり,お稲荷様にお供えしていたそ		を混ぜあわせて作ります。	
こんだて名 (はいぜん図)		26	2	27	2 MILK	28	2 MILK	29	2 MILK	30	2 MILK
		132				1000			55)	⑤りんご	
		④豚みそ		④揚げさばのねぎソース		④チリコンカン		 ④豚肉と干し大根のキムチ炒め			
		mmm						4 勝肉と干し人	限のキムナルの	4) / 	75095
		(E. T. A. A.		(Element Starten	(REDE)			(Elemental Stranger	(BE)		
		0.5				* * *					
		①麦ごはん	3磯煮	①麦ごはん	③かきたま汁	①切り直入りパン	③あさりの	①麦ごはん	③まめまめ	①黒糖パン	③ピリネッ
							ジンジャースープ		■ みそ汁		
エネルギー(kcal)	小	673 833	32.3	657 792	32.8	618 786	30.7	625	28.0	666	31.1
たんぱく質(g)	中	833 ③ぶたにく だいす	39.9 ゛ちくわ	792 ③とりにく たまご	37.4		38.3 ぎゅうにく ぶたにく	773 ③あぶらあげ とうご	34.3 、だいず みそ	853 ③ぶたにく うずら	
おもに体をつくる もとになるもの	ー辞 たんぱく質	- ④ぶたにく ちゃうけみそ だいず ②ぎゅうにゅう ③ひじき		③とりにく たまこ とりぶ ④さば ②ぎゅうにゅう ③にんじん ほうれんそう		②ぎゅうにゅう ④チーズパウダー		とうにゅう ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん こまつな		だいず みそ ②ぎゅうにゅう ④にぼし ③にんじん チンゲンサイ	
	2群										
	無機質										
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④にら にんじん		シにんしん はりれんてう		③にんじん こまつな ④にんじん トマト		③にんじん ごまつな ④にら		シにんしん ナンソンリ1	
	4群	倒にら にんじん ③たまねぎ たけのこ しいたけ		③たまねぎ えのきたけ しめじ				· .		③たまねぎ きくらげ たけのこ	
	ピタミンC	こんにゃく グリンピース ④ごぼう		④たまねぎ ふかねぎ しょうが レモン		しょうが ④たまねぎ にんにく		④はくさいキムチ ほしだいこん にんにく			
A. A	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう のさとう		①こめ むぎ ②ブノ ※/ のさとう		①コッペパン ③じゃがいも ズムアム		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう		①こくとうパン ③さとう ③ビーフン ④さとう	
おもにエネルギー のもとになるもの 6群		④さとう③あぶら		③でんぷん ④さとう ④あぶら ごまあぶら		でんぷん ③あぶら ごまあぶら ごま		③じゃがいも ④さとう ④ごま ごまあぶら		④ごまあぶら アーモンド	
	脂質	⊕ <i>ღააფ</i> ⊕ <i>ლ</i> ŧ		0.576 3 = 0.476.3		(4) あぶら(4) あぶら(5) こまりいら(5) こまりいら(6) こまりいら(7) こまりいら(8) こま				カシューナッツ	
		③かつお節だし みりん 醤油 ⑤みりん		③かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酢		③鶏がらスープ コンソメ 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煮干しだし		③鶏がらスープ 塩 酒 醤油 豆板醤 ④醤油 みりん	
ぜひご家庭で!		卵・果物・芋		海藻・淡色野菜・芋				④酒 みりん 醤油 塩 こしょう 魚・果物		海藻・淡色野菜・芋	
メモ						海藻類・果物・種実 かいるい の 日		無・未初 今日のみそ汁は、大豆の他に、大			
				さばは、子どもの成長に欠かせないたく、ピングロカルシウム、ロサイ				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			
						料理に使うとおいしいだしがとれ					
				ピーエー) が豊富に含まれていま				肉」と言われるように、質のよいた			
										ことは,頭の働きをよくするとも言	
		ンジはたくさんあります。ごはんが						まれています。		われています。よくかんで食べま	
		すすむ料理です。		す。						しょう。	