

令和7年5月 (2025年5月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 20回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 食事のマナーを身につけよう 【今月のねらい◎】 食事のマナーの大切さを知り、身につける ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について				1 (木)	ぶどうパン ポークビーンズ* ポイルやさい ごまドレッシング ぎゅうにゅう	2 (金)	たけのこごはん(ごはん) かつおのたつたあげ みそしる かしわもち ぎゅうにゅう	
		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質			こどもの日の行事食	
						卵	乳	小麦		
		ハヤシライス		デミグラスソース						
		マカロニグラタン		マカロニ					●ごはん 精白米 65: 水 9.3: 酒 0.6: 砂糖 1.8: 塩 0.1: しょうゆ 4.2: とり肉(皮なし) 29: たけのこ(水煮) 9: にんじん 14: 油揚げ(冷) 9:	
				パン粉					●みそ汁 水 120: こんぶ 0.5: 厚けずり節(かつお) 5: たまねぎ 20: えのきたけ 5: 豆腐 20: 赤みそ 4.3: 白みそ 3.6: 小松菜 6: ゆで塩	
		ハンバーグ和風ソース		ハンバーグ					●たけのこごはん 水 9.3: 酒 0.6: 砂糖 1.8: 塩 0.1: しょうゆ 4.2: とり肉(皮なし) 29: たけのこ(水煮) 9: にんじん 14: 油揚げ(冷) 9:	
		カレークリームスパゲッティ		スパゲッティ					●かしのこごはん 水 9.3: 酒 0.6: 砂糖 1.8: 塩 0.1: しょうゆ 4.2: とり肉(皮なし) 29: たけのこ(水煮) 9: にんじん 14: 油揚げ(冷) 9:	
		各種パン							●かつおのたつた揚げ 揚げ油 適量 {かつお(角) 50: しょうが 0.7: しょうゆ 3.4: 片栗粉 9:	
		※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。								行事食 「子どもの日」
エネルギー 643kcal たんぱく質 27.4g								エネルギー 665kcal たんぱく質 31.2g		

5月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○牛乳 ○キャベツ ○小松菜 ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。 学校給食費の口座振替日(納期限) ・第1期 令和7年6月30日(月) (4・5月分) ・第2期 令和7年7月31日(木) (6月分) *前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。	7 (水)	ロールパン マカロニグラタン* コーンソテー メロン ぎゅうにゅう	季節の果物 メロンについて知る		8 (木)	ごはん あかしそふりかけ なんばんに* みそしる ぎゅうにゅう	9 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのいために ぎゅうにゅう
	●ロールパン(減塩) 40: 油 0.5: ベーコン 20: 豚肉(もも) 20: たまねぎ 25: にんじん 10: 塩 0.6: こしょう 0.03: チーズ 6: 油 3.5: 小麦粉 3.5: 牛乳 60: 塩 0.1: マカロニ 20: ゆで塩 1.6: 粉チーズ 3.5: パン粉 0.7:		●コーンソテー 油 0.5: ベーコン 2: キャベツ 40: ホールコーン(冷) 20: 塩 0.3: こしょう 0.01:		●ごはん 精白米 80: ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1: ●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72: 水 0.4: 一味唐辛子 0.007: 豚ひき肉(もも) 24: にんじん 20: たまねぎ 36: 砂糖 1.6: しょうゆ 4.5: 片栗粉 1.6: 水 5: むきえだ豆(冷) 5: ゆで塩		●みそ汁 水 120: こんぶ 0.5: 厚けずり節(かつお) 5: たまねぎ 20: えのきたけ 5: 豆腐 20: 赤みそ 4.3: 白みそ 3.6: 小松菜 6: ゆで塩	
	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.6g		エネルギー 628kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g			

12 (月)	しろパン いちごジャム ミートポテのチーズやき* キャベツのスープに* ぎゅうにゅう	13 (火)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう	14 (水)	ピビンバ(むぎごはん)* にらたまスープ ぎゅうにゅう	15 (木)	ごはん ごましお とりにくのからあげ サンラータン ぎゅうにゅう	16 (金)	1/2はちみつしょくパン カレークリームスパゲッティ* ベジタブルスープ ぎゅうにゅう
◎パンの食べ方について知る		◎はしについて知る		韓国料理について知る		新献立 サンラータンについて知る		スパゲッティについて知る	
●白パン(減塩) 40: 油 0.5: ベーコン 4: 豚肉(もも) 15: たまねぎ 40: にんじん 15: 塩 0.3: こしょう 0.03: トマト水煮(缶) 8: トマトケチャップ 8: ウスターソース 2: チーズ 6: 油 1.5: 小麦粉 1.5: じゃが芋 70: ゆで塩		●ごはん 精白米 80: ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 {焼きちくわ(減塩) 50: キャベツ 5: あおさ 0.5: 水		●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 10: ●ピビンバ(肉) 油 0.5: にんにく 0.16: 豚肉(もも) 22.5: 豚肉(肩) 22.5: 酒 1: しょうゆ 1: たけのこ(水煮) 15: 砂糖 1.8: しょうゆ 2.5: 水 0.5: ●ピビンバ(野菜) 砂糖 1: しょうゆ 3.5: ごま油 0.3: ラー油 0.03: 長ねぎ 1:		●ごはん 精白米 80: ●ごま塩 黒いりごま 2: 塩 0.1: 水 適量 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 {とり肉(皮つき) 35: とり肉(皮なし) 35: 塩 0.3: こしょう 0.06: しょうゆ 1: 片栗粉 10.5: ●サンラータン 油 0.5: にんにく 0.2: 豆板醤 0.1:		●1/2はちみつ食パン 25: 油 0.5: ベーコン 2: とり肉(皮なし) 20: にんにく 0.15: たまねぎ 15: 豚肉(もも) 13: 豚肉(肩) 13: 塩 0.1: こしょう 0.01: たまねぎ 35: にんじん 20: 水 40: 塩 0.7: チーズ 4: ウスターソース 2.5: カレー粉 0.4: {油 2: 小麦粉 2: 牛乳 36: スパゲッティ 27: ゆで塩	
エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 702kcal たんぱく質 27.4g		エネルギー 645kcal たんぱく質 30.5g		エネルギー 667kcal たんぱく質 31.6g		エネルギー 593kcal たんぱく質 27.1g	

19 (月)	ごはん あじのこうみソース もやしのおかかいため わかめスープ ぎゅうにゅう	20 (火)	ハンバーガーわふうソース (はいがサンドパン・ハンバーグわふうソース) ポタージュ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	21 (水)	ホイコーローどん(むぎごはん)* あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう	22 (木)	きなこパン(はいがコッペパン)* カレーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	23 (金)	ごはん なまあげのしせんに* やさいスープ ぎゅうにゅう
あじについて知る		ハンバーグについて知る		ホイコーローについて知る		きな粉について知る		生揚げについて知る	
●ごはん 精白米 80: ●あじの香味ソース 揚げ油 適量 {あじ(切り身) 50: 片栗粉 7.5: 油 0.2: にんにく 0.5: しょうが 1.3: 水 1: 砂糖 6: 赤みそ 1.1: みりん 0.5: しょうゆ 2.4: 豆板醤 0.04: 酢 0.7: ごま油 0.2: ●もやしのおかか炒め ごま油 0.7: (にんじん 5: ゆで塩		●胚芽サンドパン(減塩) 40: じゃが芋 50: 水 100: 油 3: 小麦粉 3: 生クリーム 7: ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70: 油 0.3: たまねぎ 10: 水 4.5: 砂糖 1.6: しょうゆ 2.4: みりん 1.6: {片栗粉 0.3: 水		●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 10: ●ホイコーロー丼 油 1: にんにく 0.2: しょうが 0.3: 豚肉(もも) 22.5: 豚肉(肩) 22.5: 塩 0.1: 酒 10: 長ねぎ 1: {キャベツ 60: ゆで塩 60: しょうゆ 3.2: テンメシジャン 3.6: 砂糖 1.2: オイスターソース 0.9: ごま油 0.6: 豆板醤 0.1: 片栗粉 2: 水 10: にら 20: ごま油 0.5:		●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50: きな粉 30: 砂糖 5: 塩 0.03: ●カレーシチュー 油 0.5: とり肉(皮つき) 30: たまねぎ 25: にんじん 20: 塩 0.8: じゃが芋 50: 水 40: チーズ 5: カレー粉 0.4: {油 2: 小麦粉 2: 牛乳 41.2: ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 15: にんじん 10: もやし 10: キャベツ 15: ゆで塩		●ごはん 精白米 80: ●生揚げの四川煮 油 0.5: にんにく 0.2: しょうが 0.3: 水 120: 豆板醤 0.1: 豚ひき肉(もも) 30: 砂糖 1.6: しょうゆ 3: トマトケチャップ 10: 水 10: 赤みそ 2.7: 生揚げ(冷) 65: 長ねぎ 15: {片栗粉 1.5: 水	
エネルギー 614kcal たんぱく質 27.7g		エネルギー 719kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 641kcal たんぱく質 29.7g		エネルギー 686kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 640kcal たんぱく質 27.4g	

26 (月)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* しおだれキャベツ* はるさめスープ ぎゅうにゅう	27 (火)	むぎごはん チキンカレー きゅうりのちゅうかつけ* ぎゅうにゅう	28 (水)	ミートサンド(サンドパン・だいずミート) じゃがいものからあげ コンソメスープ ぎゅうにゅう	29 (木)	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこのいために けんちんじる* ぎゅうにゅう	30 (金)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる ぎゅうにゅう		
高野豆腐について知る		麦ごはんについて知る		大豆ミートについて知る		切り干し大根について知る		かんぴょうについて知る			
●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 10: ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1: しょうが 0.5: 豚ひき肉(もも) 40: にんじん 15: 酒 1: みりん 2: 砂糖 2.5: しょうゆ 5: 凍り豆腐 5: ●塩だれキャベツ ごま油 0.3: キャベツ 40: 塩 0.25: 白いりごま 1		●春雨スープ 水 120: 厚けずり節(かつお) 3: とり肉(皮なし) 20: たまねぎ 10: 塩 0.7: こしょう 0.02: しょうゆ 1: 春雨 6: 片栗粉 0.5: 水 5: 小松菜 5: ゆで塩		●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 15: ●チキンカレー 油 0.5: にんにく 0.5: しょうが 0.15: {とり肉(皮つき) 25: とり肉(皮なし) 25: 塩 0.1: こしょう 0.01: 白ワイン 1: 水 80: たまねぎ 60: にんじん 30: 塩 1.2: ウスターソース 3: じゃが芋 50: カレー粉 0.8: {油 4.5: 小麦粉 4.5:		●サンドパン(減塩) 40: ●ミートサンド(大豆ミート) 油 0.5: にんにく 0.13: 豚ひき肉(もも) 22: たまねぎ 25: にんじん 5: 砂糖 0.2: 塩 0.2: ウスターソース 3: トマトケチャップ 5: 大豆ミート(小粒) 2.8: {油 1: 小麦粉 1: ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90: 塩 0.2:		●けんちん汁 とり肉(皮なし) 15: ごぼう 5: にんじん 15: こんにゃく 15: {水 120: 厚けずり節(かつお) 3: じゃが芋 25: 塩 0.4: 豆腐 25: しょうゆ 2.5: 長ねぎ 10: ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 50: ごぼう 5: にんじん 15: こんにゃく 15: 水 120: 厚けずり節(かつお) 3: じゃが芋 25: 塩 0.4: 豆腐 25: しょうゆ 2.5: 長ねぎ 10: ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3: にんじん 5: 切り干し大根 6: 焼きちくわ(減塩) 10: 水 0.8: 砂糖 0.8: しょうゆ 1.8:		●ごはん 精白米 80: ●豚肉と野菜のしょうが炒め 水 120: 厚けずり節(かつお) 5: かんぴょう 2: じゃが芋 30: 赤みそ 4.3: 白みそ 3.6: 生わかめ 3: ●みそ汁 水 120: こんぶ 0.5: 厚けずり節(かつお) 5: たまねぎ 25: じゃが芋 20: 白みそ 4.3: 生わかめ 3: ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 50: ごぼう 5: にんじん 15: こんにゃく 15: 水 120: 厚けずり節(かつお) 3: じゃが芋 25: 塩 0.4: 豆腐 25: しょうゆ 2.5: 長ねぎ 10: ●けんちん汁 とり肉(皮なし) 15: ごぼう 5: にんじん 15: こんにゃく 15: 水 120: 厚けずり節(かつお) 3: じゃが芋 25: 塩 0.4: 豆腐 25: しょうゆ 2.5: 長ねぎ 10: ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 50: ごぼう 5: にんじん 15: こんにゃく 15: 水 120: 厚けずり節(かつお) 3: じゃが芋 25: 塩 0.4: 豆腐 25: しょうゆ 2.5: 長ねぎ 10: ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3: にんじん 5: 切り干し大根 6: 焼きちくわ(減塩) 10: 水 0.8: 砂糖 0.8: しょうゆ 1.8:	
エネルギー 617kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 675kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g		エネルギー 705kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 584kcal たんぱく質 22.9g			

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。