

5月 きゅうしよくこんだてひょう

令和7年5月

西条市立小松学校給食センター

こんだてめい 献立名
 今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

日	曜	牛乳 むましつ 無機質	こんだてめい 献立名	おも 主 な 材 料					ちようみりよう 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる たんすいかぶつ 炭水化物	【赤】おもに体をつくる あか からだ たんぱく質	【緑】おもに体の調子を整える みどり からだ ちようし ととの ビタミン	しじつ 脂質	むましつ 無機質			その他
1	木	牛乳	コッパン	パン						585	
			とりにくのレモンやき	さとう		とりにく			レモン	しお こしょう ワイン しょうゆ	22.2
			やさいソテー		あぶら			こまつな パプリカ	もやし	しお こしょう	
			ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	しお こしょう コンソメ しょうゆ とりだし	767 28.0
			マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ						
2	金	牛乳	わかめごはん	こめ			わかめごはんのもと			603	
			とりにくのカレーあげ	さとう かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが にんにく	しお カレーこ さけ しょうゆ	20.8
			レモンあえ	さとう					キャベツ きゅうり レモン	しお す しょうゆ	
			わかたけじる			かつおぶし	わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ	しお さけ しょうゆ	763 25.3
			こどものひデザート	ひゅうがなつゼリー							
7	水	牛乳	ごはん	こめ						595	
			とりのてりやき			とりにく			しょうが	さけ みりん しょうゆ	27.7
			ごもくきんぴら	(こんにやく) さとう	あぶら ごま	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん	756
			こうやどうふのたまごとし	(しらたき) さとう	あぶら	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ	34.5
8	木	牛乳	コッパン	パン						609	
			クロック	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	おから ぶたにく たまご			たまねぎ	しお こしょう ウスターソース	20.8
			ポイルキャベツ						キャベツ		815
			レンズまめのスープ	じゃがいも		レンズまめ ベーコン		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ	しお こしょう とりだし	26.5
9	金	牛乳	ごはん	こめ						574	
			とうふのまさごあげ	かたくりこ	あぶら	とうふ すりみ いか たまご			たまねぎ	しお さけ	24.4
			そくせきづけ		ごま			こまつな	はくさい たくあん	しょうゆ みりん	740
			ぶたじる			ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし	にぼし	30.2
12	月	牛乳	ごはん	こめ						629	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	みりん さけ しょうゆ	23.7
			こんぶあえ	さとう			しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり	しょうゆ	803
			すいとんじる	すいとん		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	しお しょうゆ みりん にぼし	28.8
13	火	牛乳	バーガーパン	パン						617	
			ハンバーグ	パンこ さとう		ぶたにく とりにく とうふ たまご		にんじん	たまねぎ	しお こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース	25.6
			キャベツソテー		あぶら			ほうれんそう	キャベツ	しお こしょう	832
			コーンポタージュ			ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	しお こしょう とりだし コーンポタージュ	32.8
14	水	牛乳	ごはん	こめ						622	
			やきぎょうざ	ぎょうざ							23.2
			ナムル	さとう	あぶら			にんじん	もやし きゅうり キャベツ	す しょうゆ	765
			あつあげのあますいため	さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ みりん す ちゅうかだし ケチャップ	27.5
15	木	牛乳	コッパン	パン						595	
			ツナポテトやき	じゃがいも	マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ	たまねぎ	しお こしょう	22.2
			さんしょくいため	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし	しょうゆ	
			にくだんごスープ	かたくりこ	ごまあぶら			にんじん いら	はくさい もやし	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	
16	金	牛乳	ごはん	こめ						632	
			ピピンバ	さとう	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	みりん トウバンジャン しょうゆ	24.0
			こふきいも	じゃがいも				パセリ		しお こしょう	
			かきたまじる	かたくりこ		とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお しょうゆ かつおだし	791 29.6
			みかんジュース						みかんジュース		
19	月	牛乳	ごはん	こめ						605	
			かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	だいす えび たまご	ひじき	さやいんげん	たまねぎ コーン	しお	24.5
			うめおかかあえ	さとう	ごま	かつおぶし		こまつな	キャベツ うめ えのきたけ	しょうゆ	
			きつねうどん	うどん さとう		かまぼこ あぶらあげ		ねぎ	しいたけ	しょうゆ みりん しお さけ にぼし	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	【黄】 おもにエネルギーになる				【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中						
				たんぱく質		炭水化物		脂質		たんぱく質				ビタミン					
				たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質			たんぱく質	ビタミン				
20	火	牛乳	クランベリーパン	クランベリーパン									605						
			さかなのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら			たまねぎ	コーン	しお	こしょう	しょうゆ	24.5					
			もやしソテー	さとう	あぶら	かまぼこ			ピーマン	もやし			しょうゆ						
			やさいスープ	じゃがいも	マカロニ	ベーコン			にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ	しお	こしょう	しょうゆ	735			
										とりだし	コンソメ	29.7							
21	水	牛乳	ごはん	こめ									590						
			おこのみあげ	おこのみ	やきこ	こむぎこ	あぶら	たまご	いか	ぶたにく			キャベツ	しお	こしょう	おこのみソース	20.2		
			ブロッコリーのごまあえ			ごま					ブロッコリー	キャベツ	しょうゆ	みりん					
			みそしる	じゃがいも			あつあげ	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	にぼし						
22	木	牛乳	コッパン	パン									634						
			シュニツェル	こむぎこ	パン	こ	あぶら	ぶたにく	たまご				しお	こしょう	24.4				
			じゃがいものウィーンふうサラダ	じゃがいも		オリーブあぶら	ハム			ブロッコリー	たまねぎ			す	しお	こしょう	マスタード	854	
			パンプキンスープ						ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	しお	こしょう	とりだし	クリームポタージュ	31.7		
23	金	牛乳	ごはん	こめ									616						
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ		あぶら	ちくわ	たまご	あおのり							24.1			
			パンサンスー	はるさめ	さとう	ごま	あぶら					きゅうり	コーン	キャベツ	す	しょうゆ			
			とうふのちゅうかに	さとう	かたくりこ	あぶら	こまあぶら	とうふ	ぶたにく			にんじん	チンゲンツァイ	しょうが	にんにく	きくらげ	しいたけ	たけのこ	さけ
														32.2					
26	月	牛乳	ごはん	こめ									579						
			とりにくのこうみやき			ごま	あぶら	とりにく			ねぎ	しょうが	しょうゆ	みりん					
			こまつなとえのきのさつとに							こまつな	はくさい	えのきだけ	しょうゆ	みりん					
			さつまじる	さつまいも	(こんにゃく)			あつあげ	みそ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	にぼし					
													27.9						
27	火	牛乳	コッパン	パン									612						
			かりかりがんと	こむぎこ	コーンフレーク	あぶら	とうふ	とりにく	ツナ	たまご	ねぎ	たまねぎ	しお	しょうゆ	23.6				
			ブロッコリーのおえもの							ブロッコリー	にんじん	きゅうり	しょうゆ	みりん					
			はるさめスープ	はるさめ		あぶら	ベーコン	うすらたまご			チンゲンツァイ	にんじん	たまねぎ	きくらげ	しお	こしょう	しょうゆ	とりだし	ちゅうかだし
													30.5						
28	水	牛乳	ごはん	こめ									618						
			さかなのごまみそやき	さとう		ごま	さば	みそ						みりん	さけ	25.9			
			ゆかりあえ							こまつな	ゆかりごはんのもと	はくさい	たくあん	しょうゆ					
			たけのこのうまに	(こんにゃく)	さとう	じゃがいも		とりにく	あつあげ			にんじん	さやいんげん	たけのこ	きりぼしだいこん	しょうゆ	さけ	みりん	789
													31.9						
29	木	牛乳	コッパン	パン									639						
			オムレツ			あぶら	ツナ	たまご	チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しお	こしょう	28.7				
			きりぼしだいこんのベーコンいため	さとう			ベーコン					きりぼしだいこん	キャベツ	しょうゆ	みりん				
			ポークビーンズ	じゃがいも	さとう	あぶら	だいず	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	しお	こしょう	しょうゆ	みりん	828		
													36.7						
30	金	牛乳	ごはん	こめ									604						
			ししゃものごまあげ	こむぎこ		ごま	あぶら	たまご	ししゃも							29.9			
			いそかあえ							のり	こまつな	キャベツ	しょうゆ	みりん					
			さわにわん				ぶたにく	あぶらあげ			にんじん	ねぎ	しいたけ	もやし	たけのこ	えのきだけ	しお	しょうゆ	かつおだし
													40.1						

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・ 小松幼稚園 : 9、16日給食ありません
7日もも組 給食開始
- ・ 小松小学校 : 21、26日給食ありません
- ・ 石根小学校 : 26日給食ありません
- ・ 小松中学校 : 15、19日給食ありません