



令和7年 5月 献立表

新城市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校	
			【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・糖実			
1	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		673 kcal	823 kcal
		酢鶏	鶏肉 大豆 生揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが		片栗粉 砂糖	油	31.4 g	37.1 g
		中華スープ	豚肉		小松菜	もやし えのきたけ コーン		じゃがいも	ごま油 ごま	23.3 g	26.8 g
2	金	＊ 端午の節句献立 ＊									
		たけのこごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ たけのこ 枝豆		ごはん 砂糖		678 kcal	783 kcal
		ツナあえ	まぐろ油漬			きゅうり キャベツ コーン			ごまドレッシング	23.7 g	27.0 g
		すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ だいこん えのきたけ				15.3 g	16.8 g
		かしわ餅						小豆 砂糖 米粉	油		
7	水	ロールパン 牛乳		牛乳				パン		655 kcal	813 kcal
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも	油	27.1 g	33.0 g
		フルーツサラダ				きゅうり キャベツ 甘夏みかん バイン				23.3 g	28.2 g
8	木	ブルコギ丼	牛肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ 切干し大根 もやし	ごはん 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	605 kcal	740 kcal	
		牛乳		牛乳						25.9 g	30.3 g
		わかたまスープ	豆腐 卵	わかめ	小松菜	えのきたけ	じゃがいも 片栗粉			17.4 g	19.8 g
9	金	チャンポンめん	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬	ソフトめん	ごま油	621 kcal	736 kcal	
		牛乳		牛乳						26.6 g	31.1 g
		杏仁豆腐		練乳		黄桃 バイン	砂糖 水あめ			15.9 g	17.6 g
12	月	ひじき丼	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 コーン しょうが	ごはん 片栗粉 砂糖	ごま油	619 kcal	749 kcal	
		牛乳		牛乳						25.2 g	29.2 g
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ にんじん	ごぼう 大根	じゃがいも			20.4 g	22.9 g
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		643 kcal	781 kcal	
		米粉のコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 米粉パン粉	油		23.7 g	27.8 g
		おひたし			ほうれん草	切干し大根				21.1 g	24.0 g
		土佐煮	鶏肉 生揚げ かつお節		にんじん	たけのこ こんにゃく しいたけ 枝豆	砂糖	ごま油			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		636 kcal	780 kcal	
		肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		27.2 g	32.0 g
		ごまあえ	まぐろ油漬		ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根	砂糖	ごま		20.2 g	23.2 g
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616 kcal	750 kcal	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ もやし	砂糖	油 ごま		28.0 g	32.6 g
		白みそ汁	生揚げ みそ		小松菜	大根 えのきたけ	じゃがいも			18.5 g	20.8 g
16	金	肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜 葉ねぎ	大根 たまねぎ しいたけ	うどん		677 kcal	797 kcal	
		牛乳		牛乳						33.5 g	39.7 g
		ごぼうと大豆の揚げ煮	大豆			ごぼう	片栗粉 砂糖	油 ごま		27.6 g	32.4 g
19	月	シャキシャキそぼろ丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん コーン 切干し大根	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	603 kcal	737 kcal	
		牛乳		牛乳						25.2 g	29.4 g
		若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ	じゃがいも			18.2 g	20.7 g
20	火	＊ 地産地消の日（しんしろ茶） ＊									
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		612 kcal	749 kcal
		鶏肉のしんしろ茶揚げ	鶏肉		お茶	しょうが	砂糖 米粉 片栗粉	油		28.2 g	32.9 g
		塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり				20.2 g	22.9 g
		たまねぎのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
21	水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		652 kcal	747 kcal	
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		29.5 g	33.4 g
		ポテトサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		26.2 g	29.7 g
		ABCスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ				
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609 kcal	735 kcal	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根	砂糖 片栗粉	ごま油		24.1 g	27.7 g
		中華あえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま		19.3 g	21.5 g
23	金	ハヤシめん	豚肉	スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 トマト	にんにく たまねぎ しめじ	ソフトめん 米粉のハヤシルフ	油	650 kcal	773 kcal	
		牛乳		牛乳						29.0 g	34.3 g
		豆まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 切干し大根 キャベツ		イタリアンドレッシング		18.7 g	21.2 g
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 kcal	766 kcal	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉			28.9 g	34.0 g
		きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま油 ごま		19.7 g	22.1 g
		沢煮わん	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しいたけ	じゃがいも				
27	火	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 米粉のカレールウ		638 kcal	786 kcal	
		牛乳		牛乳						25.8 g	30.3 g
		グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ 切干し大根 きゅうり 枝豆		塩ドレッシング		22.0 g	25.4 g
28	水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン 黒砂糖		660 kcal	804 kcal	
		ハンバーグのトマトソースがけ	豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ しめじ	砂糖	油 ラード		27.6 g	27.6 g
		豆乳コーンスープ	豆乳		にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン 枝豆	じゃがいも	油		21.8 g	25.3 g
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 kcal	784 kcal	
		鶏肉のにんにくソースあえ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 じゃがいも 砂糖	油		25.9 g	30.5 g
		ごまキャベツ				キャベツ きゅうり		ごま		21.5 g	24.2 g
		合わせみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ごぼう					
30	金	塩ラーメン 牛乳	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ コーン	ラーメン	ごま油 油	648 kcal	781 kcal	
		揚げぎょうざ(小)2コ(中)3コ	豚肉		にら	たまねぎ しょうが キャベツ	小麦粉 片栗粉 砂糖	ラード 油		25.2 g	30.4 g
		ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根		ごま油		23.7 g	28.5 g

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります