

令和7年度

5月 献立表

きゅうしょくもくひょう

マナーにきをつけて たのしく しょくじを しよう！

アクセスは
こちら献立表を
見ることが
できます

若基小学校

日・曜	献立名	牛乳 卵	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	エネルギー たんぱく質 ナトリウム 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
1 木	はちじゅうはちや きゅうしょく						
	おちゃむしパン	○	ぎゅうにゅう スkimミルク	むしパンミックス さつまいも	おちゃ		565 kcal
	長崎ちゃんぽん		ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽん麺 あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	醤油 酒 食塩 ガス ソウ かつお	24.0 g
	あげぎょうざ		鉄腕ぎょうざ	あぶら			346 mg
	ほうれん草のツナ炒め		まぐろあぶらづけ	ごま あぶら	しょうが ほうれんそう もやし	醤油	2.2 g
2日 若基小学校 遠足							
7 水	ハヤシライス	○	ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ト マトかん	アレルギー ソフリーハヤシライス ガスソウ	607 kcal
	スナッペンどうのサ ラダ			エッグケア ごま	キャベツ スナッペンどう にんじ ん とうもろこし レモンかじゅう	醤油	19.7 g
							283 mg
							2.2 g
8 木	コッパン（せわり）	○		コッパン			562 kcal
	チリビーンズドックの真		ぶたにく だいず ミックスビーンズ	さんおんとう あぶら 米粉	たまねぎ	アレルギー トマトピューレ ガスソウ チリペッパー 赤ワイン 食塩	28.2 g
	グリーンサラダ				キャベツ だいこん きゅうり 黄 ピーマン	レモンドレッシング	328 mg
	野菜スープ		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	ガスソウ 食塩 こ しょう 白ワイン 醤油	2.3 g
9 金	ごはん	○		こめ			636 kcal
	ぶたにくと野菜のうま煮		ぶたにく あつあげ さつまあげ	じゃがいも こんにゃく さんおん とう あぶら	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう	みりん 醤油 酒 だし パック	25.5 g
	のり酢え		のり	ごま さんおんとう	キャベツ にんじん もやし	穀物酢 醤油 食塩	387 mg
	ししゃもフライ		ししゃもフライ	あぶら			1.3 g
12 月	むぎごはん	○		こめ むぎ			570 kcal
	ブルコギ		ぶたにく 赤みそ	さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ 青ピーマン	醤油 酒	24.2 g
	チョレギサラダ		のり	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく き ゅうり	醤油 穀物酢 食塩	338 mg
	わかめスープ		とうふ わかめ	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん	ガスソウ 中華味 醬 油 食塩 酒	1.4 g
13 火	ごはん	○		こめ			600 kcal
	八宝菜		ぶたにく いか	かたくりこ あぶら	ヤングコーン しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ	醤油 食塩 酒 みりん ガスソウ 中華味	25.6 g
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ ごまあぶら さんおん とう ごま	もやし こまつな しょうが	穀物酢 醤油	308 mg
	シュウマイ		しゅうまい				1.6 g
14 水	ごはん	○		こめ			591 kcal
	サバのカレー醤油焼き		さば	あぶら		食塩 酒 カレー粉 醬 油	26.5 g
	ひじきの炒め煮		ぶたにく ひじき だいず	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	醤油 みりん	333 mg
	厚あげのみそしる		あつあげ みそ		えのきだけ たまねぎ こまつな	だしパック	1.7 g
15 木	ごはん	○		こめ			599 kcal
	レバーとじゃがいものチ ャップ煮		とりレバー みそ	かたくりこ あぶら じゃがいも さ んおんとう	しょうが にんにく	酒 醤油 かつお ソウ	20.4 g
	わかめサラダ		わかめ		だいこん にんじん キャベツ	青じそドレッシング	316 mg
	豆腐のすましじる		かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ねぎ たまねぎ	食塩 醤油 昆布 かつ お節	1.7 g
16 金	ごはん	○		こめ			602 kcal
	青のりチキン		とりにく あおのり	あぶら 米粉		食塩 酒	22.9 g
	ごまあえ			ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう だいこん にんじん もやし	醤油	334 mg
	キャベツのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ		ぶなしめじ キャベツ たまねぎ ね ぎ	だしパック	1.6 g

日・曜	献立名 こんだてめい	牛乳 ぎゅうにゅう	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等 ちようみりようとう	I類たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
			あかの食べ物 あかのたべもの	きいろの食べ物 きいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			おもに体をつくる おもにからだをつくる	おもにエネルギーになる おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える おもにからだのちょうしをととのえる		
19月	むぎごはん	○		こめ むぎ			562 kcal
	中華五目丼の具 ちゅうわごもくどんのぐ		ぶたにく	さんおんとう あぶら	しょうが にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ だけのこ ヤングコーン チンゲンツアイ	酒 みりん 醤油 ガラスアザン 食塩 オイスターソース	24.3 g
	野菜のナムル やさいのナムル		ちくわ	ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん	穀物酢 醤油 食塩	285 mg
	こくとうビーンズ		こくとうビーンズ				1.3 g
20火	ごはん	○		こめ			563 kcal
	白身魚のハーブ焼き しらがしなまぐさ		ホキ	オリーブオイル	にんにく バジル パセリ	食塩 酒	24.4 g
	新ごぼうのソテー しんごぼうのソテー		ベーコン	あぶら	ごぼう にんじん とうもろこし もやし	食塩 醤油 こしょう	274 mg
	ポテトスープ		とりにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー	ガラスアザン 食塩 ツツメーネ	1.4 g
21水	焼肉チャーハン やきにく	○	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう	にんにく えだまめ ぶなしめじ たまねぎ	醤油 酒 食塩	552 kcal
	パンウースー		ロースハム きんしたまご	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	きゅうり もやし	穀物酢 醤油	20.3 g
	中華スープ ちゅうわ		とりにく とうふ	あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ ねぎ	醤油 食塩 酒 ガラスアザン	310 mg
	国産りんごゼリー こくさん			リンゴゼリー			1.8 g
22木	コッペパン	○		コッペパン			571 kcal
	ボークビーンズ		ぶたにく ベーコン だいず ミックスビーンズ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトかん	ケチャップ 醤油 ツツメーネ ド 食塩 こしょう ガラスアザン	25.4 g
	マカロニサラダ			マカロニ エッグケア	キャベツ きゅうり にんじん	食塩 穀物酢	310 mg
							2.3 g
23金	ごはん	○		こめ			573 kcal
	とりにくと高野豆腐のごまがらめ こうやどうふ		とりにく こうやどうふ	かたくくりこ あぶら さんおんとう ごま		醤油 みりん	23.3 g
	大根の塩昆布あえ だいこん		しおっぱ	ごまあぶら	だいこん キャベツ もやし	醤油	366 mg
	豆腐とわかめのみそしる とうふ		とうふ わかめ みそ		たまねぎ えのきたけ ねぎ	だしバック	1.8 g
26月	クロワッサン	○		クロワッサン			570 kcal
	スパゲティミートソース		ぶたひきにく だいず	スパゲッティ さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ マッシュルーム トマトかん	トマトピューレ ケチャップ 食塩 こしょう 醤油	22.0 g
	春野菜のソテー はるやさい		ベーコン	エッグケア	スナップえんどう アスパラガス キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ	醤油	274 mg
							1.7 g
27火	ごはん	○		こめ			591 kcal
	ハンバーグ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく おから たまご		たまねぎ	食塩 ケチャップ	23.3 g
	にんじんのサラダ			オリーブオイル さんおんとう	にんじん とうもろこし キャベツ レモンかじゅう	食塩 こしょう	286 mg
	新ごぼうのみそしる しんごぼう		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	だしバック	1.5 g
28水	ごはん	○		こめ			585 kcal
	サバの塩焼き さば		さば			食塩	25.5 g
	五目きんぴら ごもく		さつまあげ	ごまあぶら さんおんとう ごま	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 酒	342 mg
	小松菜のみそしる こまつな		あつあげ みそ		たまねぎ こまつな えのきたけ	だしバック	1.9 g
29木	コッペパン	○		コッペパン			578 kcal
	枝豆と豆腐のミンチカツ えだまめ と豆腐		枝豆と豆腐のミンチカツ	あぶら			22.9 g
	大根サラダ だいこん		ロースハム		だいこん にんじん キャベツ	和風ドレッシング	371 mg
	野菜スープ やさい		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう	ガラスアザン 食塩 ツツメーネ 醤油	2.4 g
	りんごジャム			りんごジャム			
30金	むぎごはん	○		こめ むぎ			680 kcal
	チキンカレー		とりにく だいず	じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	りんごピューレ ケチャップ プリザン アスパラガス カレー粉	26.5 g
	海藻サラダ かいそう		まぐろあぶらづけ ひじき 海藻ミックス		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	385 mg
	ヨーグルト		ソファール元氣 げんき				2.0 g

食品成分表の改定に伴い、使用する成分表が変わります。新しい食品成分表では、エネルギー（単位kcal）の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食内容や提供量でもエネルギーが少なく算出されます。献立表に掲載されている数値はエネルギーが昨年度より減少して表示されていますが、内容や提供量は変わりなく、栄養が不足している、食べる量を増やさなければならないということではありません。今後も子どもたちに適切な栄養を供給できますよう、努めて参ります。