

5月こんだてひょう

2025. 5 六日町学校給食センター

献立	うん どう かい 運動会 しょうがっこう うんどうかい れんしゅう 小学校では運動会の練習がはじまっています。 5月は暑い日も多くなります。熱中症予防のためにも しっかり食べて体力をつけておくようにしましょう。		ひづけ がっこう きゅうしよく よてい 日付 学校の給食の予定		1		2 こどもの日献立	
	しょうき こんだてめい 食器のセットと献立名		なめたけあえ さばのごまみそやき ごはん いもだんごじる		わかめサラダ ミニささだんご ごもくうまにどん (ごはん)			
	からだ しょうきん 体をつくる食品		さば みそ かつおぶし とりにく とうふ		ふたにく うずらたまご わかめ			
	なつ ちから しょうきん 熱や力になる食品		こめ さとう ごま いももち		こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ささだんご			
	からだ しょうし ととの しょうきん 体の調子を整える食品		こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう きぬさや		たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン			
エネルギー	しょうがっこう 小学校のエネルギー		ちゅうがっこう 中学校のエネルギー		666 kcal	798 kcal	674 kcal	811 kcal
食塩	しょうがっこう 小学校の食塩相当量		ちゅうがっこう 中学校の食塩相当量		1.6 g	2.0 g	1.9 g	2.4 g
献立	5	6	7	8	9 はさんで食べよう！			
	こどもの日	振替休日	きりぼしだいこんに あじのこうそうフライ ごはん しんたまねぎの みそしる	もやしのナムル あつあげの にくみそあん ごはん ワンタン スープ	コールスローサラダ セルフホットドック とうにゅう クラムチャウダー せわれこめこパン			
			あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず	あつあげ ふたにく みそ なんと	ウインナー あさり だいず とうにゅう			
			こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま ワンタン	こめこパン(乳) あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ こめこ			
			パセリ バジル だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ	ねぎ もやし こまつな にんじん しいたけ メンマ はくさい ねぎ	トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム			
エネルギー			669 kcal 829 kcal	603 kcal 725 kcal	604 kcal 762 kcal			
食塩			1.8 g 2.4 g	2.0 g 2.5 g	3.1 g 4.1 g			
献立	12 運動会応援献立	13	14	15	16 食育の日献立			
	こうはく たまいれポンチ スタミナやきにくどん スター (ごはん) すましじる	チョレギサラダ シューマイ ごはん とうふの ちゅうかに	ヨーグルト アスパラとコーン のサラダ ソフトめん ビーンズ ミートソース	はるやさい ポテトサラダ ししゃものしちみやき ごはん うみのかおりじる	ブロッコリーの ちゅうかサラダ ふたキムチ ごはん ほしじいたけ ばあたけスープ			
	ふたにく みそ とうふ かまぼこ	ふたにく とりにく みそ のり えび とうふ	ふたにく だいず ツナ ヨーグルト	ししゃも ハム いんげんまめ とうふ もずく のり みそ だいず	ふたにく とうふ なんと			
	こめ さとう あぶら ふ かたくりこ しらたまもち サイダー	こめ パンこ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ ごま あぶら	ソフトめん あぶら こめこ	こめ ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	こめ はるさめ あぶら さとう			
	こんにゃく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう パイン みかん もも	たまねぎ もやし だいこん きゅうり にんじん たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	にんじん キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン しいたけ ねぎ もやし			
エネルギー	697 kcal 862 kcal	601 kcal 768 kcal	681 kcal 848 kcal	636 kcal 763 kcal	600 kcal 740 kcal			
食塩	1.5 g 1.9 g	1.6 g 2.1 g	1.8 g 2.2 g	2.0 g 2.3 g	1.8 g 2.2 g			
献立	19	20	21	22	23			
	ごまあえ さわらの みそチーズやき ごはん はるの のっぺじる	やさいたっぷり きりざい かぼちゃコロッケ ごはん キャベツの みそしる	ひゅうがなつ こんにゃく サラダ ポークカレーライス	ごまじゃこサラダ とりにくのこうみやき ごはん わかめとだけのご のみそしる	いちごジャム ひじきのマリネ オムレツきのこソース こめこパン はるやさいの スープ			
	さわら みそ チーズ あつあげ ちくわ	ふたにく なっとう とうふ あぶらあげ みそ だいず	ふたにく だいず かいそう	とりにく ちりめんじゃこ とうふ わかめ だいず みそ	たまご ひじき かまぼこ とりにく			
	こめ マヨネーズ さとう ごま じゃがいも かたくりこ	こめ さとう パンこ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	こめこパン(乳) いちごジャム タピオカ とうにゅうバター さとう あぶら じゃがいも			
	こまつな もやし にんじん たけのこ わらび こんにゃく しいたけ きぬさや パセリ	かぼちゃ たまねぎ のざわな にんじん だいこん たくあん キャベツ きぬさや えのきたけ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ トマト もやし きゅうり コーン ひゅうがなつ	ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン たけのこ たまねぎ	たまねぎ しめじ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんじん キャベツ ブロッコリー			
エネルギー	670 kcal 824 kcal	657 kcal 828 kcal	653 kcal 796 kcal	626 kcal 775 kcal	579 kcal 722 kcal			
食塩	1.8 g 2.2 g	1.9 g 2.3 g	2.6 g 3.0 g	2.0 g 2.6 g	2.7 g 3.4 g			
献立	26	27	28	29	30			
	ローストポテト はるキャベツの ホイコーロー ごはん はるさめ スープ	ごもくきんぴら ますの さいきょうや ごはん にらたまじる	ミニまっちゃ きなこあげパン ブロッコリー わふうサラダ さんさいじる おおむぎめん	れいとう みかん おまめのガパオライス (ごはん) わかめ スープ	たくあんあえ レバーと ポテトのあげに ごはん とうふとあおな のみそしる			
	ふたにく あつあげ みそ なんと	ます みそ ふたにく とうふ たまご	あぶらあげ とりにく かにかまぼこ きなこ	ふたにく とりにく だいず ひよこまめ わかめ いんげんまめ えんどうまめ とうふ なんと	ふたレバー とりにく とうふ みそ だいず			
	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま かたくりこ	おおむぎめん あぶら さとう パン	こめ あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら ごま			
	キャベツ ピーマン パセリ にんじん きくらげ たけのこ もやし ねぎ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ さやいんげん たまねぎ にら	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ ぜんまい きゅうり ブロッコリー キャベツ	たまねぎ なす ピーマン バジル レモン にんじん しいたけ ねぎ きよみオレンジ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん こまつな			
エネルギー	606 kcal 754 kcal	641 kcal 761 kcal	628 kcal 804 kcal	618 kcal 752 kcal	679 kcal 852 kcal			
食塩	1.8 g 2.1 g	1.7 g 2.0 g	2.0 g 2.6 g	2.2 g 2.7 g	1.9 g 2.5 g			

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。牛乳は赤の食品です。