



5月 こんだてひょう

令和7年度 5月
御船町学校給食センター

●ごはん用 おわん (パージュ) ○大 きいおかず用 おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫 して盛り付けよう！

ひ	ょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる (あか)	ちやにくやほねになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	
1	もく	おやこどん 親子丼 (■麦ごはん)	 牛乳	■親子丼の具 ◆野菜のおかかあえ かしわもち 柏餅	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	646 22.8
2	きん	●麦ごはん	 牛乳	○だんご汁 ◆わかめとツナのごまサラダ ●手作りふりかけ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ツナ かつおぶし あおのり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しそふりかけ	619 22.9
7	すい	●麦ごはん	 牛乳	○さつま汁 ◆小松菜のごまあえ ◆いわしのみぞれ煮	こめ むぎ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だし (いりこ) いわしみぞれに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	644 25.0
8	もく	タコライス (■麦ごはん)	 牛乳	○ウィンナーのミルクスープ ■タコライスの肉 ■タコライスの野菜	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく トマト しょうが レタス	646 24.3
9	きん	●麦ごはん	 牛乳	○厚揚げのそぼろ煮 ◆ごぼうのツナマヨサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり コーン	612 23.4
12	げつ	●麦ごはん	 牛乳	○豆腐チゲ ◆レバーマリアナソース	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ レバー	キャベツ キムチ にんじん にら しめじ	637 24.3
13	か	セルフサンドイッチ (食パン)	 牛乳	○スパゲティミートソース ◆卵サラダ	しよくパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト きゅうり キャベツ	637 24.3
14	すい	●麦ごはん	 牛乳	○大豆の磯煮 ◆にらと春雨のあえもの	こめ むぎ こんにゃく さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ あぶらあげ さつまあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう にら しいたけ えだまめ キャベツ	617 23.8
15	もく	●チキンライス	 牛乳	○具だくさん卵スープ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン きゅうり	597 23.1
16	きん	●麦ごはん	 牛乳	○じゃがいものみそ汁 ◆キャベツのゆかりあえ ◆さばのごまだれ焼き	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり しそふりかけ	606 25.0
19	げつ	●麦ごはん	 牛乳	○タイピーエン ◆ひじきのマヨサラダ ◆きびなごサクサク揚げ (2ヶ)	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう うずらたまご あさり ぶたにく ひじき ちくわ きびなごサクサクあげ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり しょうが	626 23.6
20	か	丸パン	 牛乳	●大豆とひき肉のトマト煮 ○フルーツ白玉	まるパン じゃがいも さとう だんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん パセリ もも にんにく みかん すいか	629 25.1
21	すい	●麦ごはん	 牛乳	○豚汁 ◆野菜の梅マヨあえ ◆あじフライ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし (いりこ) あじフライ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ うめぼし	605 24.0
22	もく	カレーライス (■麦ごはん)	 牛乳	■ポークカレー ◆切りほしだいこん のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きりほしだいこん しょうが きゅうり	646 21.9
23	きん	●わかめごはん	 牛乳	○煮込みうどん ◆にんじんサラダ みかん果汁	こめ むぎ うどん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ツナ たまご だし (いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかんかじゅう	633 23.5
26	げつ	●麦ごはん	 牛乳	○肉じゃが ◆野菜のカレーマヨサラダ ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	602 23.6
27	か	セルフドッグ (コッペパン)	 牛乳	○クリームスープ ◆チリコンカン	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ コーン えだまめ にんにく トマト	590 24.9
28	すい	ビビンバ (■麦ごはん)	 牛乳	○中華風卵スープ ■ビビンバ (豚肉甘辛・ナムル)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン きくらげ にんにく しいたけ こまつな もやし	606 23.4
29	もく	●麦ごはん	 牛乳	○白玉汁 ◆魚のおろしソース ◆きゅうりのごまあえ	でんぷん こむぎこ こめ むぎ だんご あぶら さとう ごま ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とりにく だし (こんぶ)	にんじん だいこん こまつな にんにく きゅうり もやし	615 23.3
30	きん	●麦ごはん	 牛乳	○家常豆腐 ◆中華あえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	しょうが たまねぎ にんにく にんじん だけのこ ねぎ きゅうり	627 22.8