



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-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 よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
				ねつやちからになる (あか)	ちやにくやほねになる (き)	からだのちょうしおととのえる (みどり)	
1 もく	おやこどん 親子丼 (■麦 ごはん)	牛乳 柏餅	■親子丼の具 ◆野菜のおかかあえ かしわもち	こめ むぎ ジャがいも さとう でんぶん 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 ●手作りぶりかけ	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	○ワイ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 ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす 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 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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	しょくパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす 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 だいす 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	○真だくさん卵スープ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん 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	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	○じゃがいものみぞ汁 ◆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 だいす 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 ◆切干大根のサラダ	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 きりぼしだいこん 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 だいす 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 でんぶん 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 だいす 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	でんぶん 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 たけのこ ねぎ きゅうり	627 22.8