



5月 こんだてひょう

令和7年度 5月
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	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）	たんぱくしつ
1	もく	おやこどん ^{（むぎ）} 親子丼（麦ごはん）	 牛乳	おやこどん ^く 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 あぶら 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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	だんご汁 ^{じる} 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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	さつま汁 ^{しる} こまつな 小松菜のごまあえ いわたしの生姜煮 ^{しょうがに}	こめ むぎ さつまいも あぶら 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） いわたししょうがに	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 ^{むぎ} （麦ごはん）	 牛乳	ウインナーのミルクスープ タコライスの肉 ^{にく} タコライスの野菜 ^{やさい}	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー 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	ゆうき まい 有機米ごはん	 牛乳	あつあ 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうのツナマヨサラダ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら 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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	とうふ 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 たまご 卵サラダ	しょくパン スパゲティ あぶら 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	ゆうき まい 有機米ごはん	 牛乳	だいず いそに 大豆の磯煮 ^{いそに} にらと春雨のあえもの ^{はるさめ}	こめ こんにゃく さとう あぶら 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	く たまご 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 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 えだまめ こまつな コーン きゅうり	597 23.1
16	きん	ゆうき まい 有機米ごはん	 牛乳	とんじろ 豚汁 ^{とんじろ} やさい うめ 野菜の梅マヨあえ あじフライ	こめ こんにゃく あぶら 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
19	げつ	むぎ 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ケ）	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう 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	コッペパン	 牛乳	だいず にく に 大豆とひき肉のトマト煮 ^に フルーツ白玉 ^{しらたま}	コッペパン じゃがいも さとう だんご あぶら	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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	じゃがいものみそ汁 ^{しる} 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
22	もく	カレーライス ^{むぎ} （麦ごはん）	 牛乳	ポークカレー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら 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	にこみ 煮込みうどん にんじんサラダ	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	633 23.5
26	げつ	ゆうき まい 有機米ごはん	 牛乳	にく 肉じゃが やさい 野菜のカレーマヨサラダ つく 手作り佃煮 ^{つくだに}	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま 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	ちゅうからうたまご 中華風卵スープ ビビンバ ぶたにくあまから （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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	しらたまこ 白玉汁 ^{しらたまこ} さかな 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（かつおぶし） 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	むぎ 麦ごはん	 牛乳	じゃーちゃんとうふ 家常豆腐 ^{じゃーちゃんとうふ} ちゅうか 中華あえ	こめ むぎ あぶら 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

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

『有機米ごはん』は七滝中央小だけのメニューです