



5月 こんだてひょう

令和7年度 5月
七瀧中央小学校

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 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	おやこどん 親子丼の具 野菜のおかかあえ 柏餅	こめ むぎ ジャガイモ さとう でんぶん 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 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 しらたまご 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 こまつな 小松菜のごまあえ いわしの生姜煮	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 (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 ジャガイも 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 ににく トマト しょうが レタス	646 24.3
9 きん	ゆうき 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 でんぶん あぶら 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	むぎ 麦ごはん	牛乳	とうふ 豆腐チゲ レバーマリアソース	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 だいす ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ににく トマト きゅうり キャベツ	637 24.3
14 すい	ゆうき 有機米ごはん	牛乳	だいす 大豆の磯煮 にらと春雨のあえもの	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	真たくさん卵スープ 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 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 有機米ごはん	牛乳	とんじる 豚汁 やさい 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ヶ)	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	だいす 大豆とひき肉のトマト煮 フルーツ白玉	コッペパン ジャガイも さとう だんご あぶら	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 ににく みかん すいか	629 25.1
21 すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	じやがいものみそ汁 キャベツのゆかりあえ さばのごまだれ焼き	こめ むぎ ジャガイも 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 (麦ごはん)	牛乳	ポークカレー きほじいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ ジャガイも 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 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 てづくり 手作り佃煮	こめ ジャガイも 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 ジャガイも 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	ちゅうかふうたまご 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 ジャガイも 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	しらたまじる 白玉汁 さかな 魚のろしソース 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 (かつおぶし) だし (こんぶ)	にんじん だいこん こまつな ににく きゅうり もやし	615 23.3
30 きん	むぎ 麦ごはん	牛乳	じゅーちゃんどうぶ 家常豆腐 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 ににく にんじん たけのこ ねぎ きゅうり	627 22.8

こんだて ざいりょう だいす うむ つごう へんこう ぱあい
※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』は七瀧中央小だけのメニューです