



# 5月 献立表

令和7年度 横島小学校給食室

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	ひとくちメモ
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1 もく	ピースそぼろごはん	牛乳	けんちんじる いわしのトマトに ごずこんサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ いわし ミックスピーンズ とりささみ	グリンピース ごぼう しょうが だいこん ねぎ にんじん しいたけ キャベツ コーン ひじき	642 28.1	グリンピースは旬の野菜です。 じゅくまえ 熟す前のえんどうを収穫して、 たねとりだけを取り出します。
2 きん	むぎごはん	牛乳	ごぼうのみそしる しゃけのチーズフライ ごしょくあえ	こめ むぎ あぶら じやがいも すりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ サーモンチーズフライ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ こまつな もやし コーン きくらげ	671 25.3	今月のみそ汁は「新ごぼう」で す。ごぼうの風味を楽しんでみ て下さい。
7 すい	はちみつレモントースト	牛乳	ぶたにくとにんにくのパスタ アスパラのサラダ	さとう グラニューとう バター はちみつ マカロニ・スパゲッティ あぶら	だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう ぶたももにく nondrippingツナ	レモン たまねぎ アスパラガス コーン にんじん しめじ きゅうり チンゲンサイ にんにく キャベツ	631 22.5	「はちみつレモントースト」 は、はちみつ・レモン・砂糖・ バターを混ぜ合わせてパンにぬ ります。
8 もく	むぎごはん	牛乳	とうふじる さかなのキャロットやき ひじきのあえもの	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ミックスチーズ チキンハム	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ ミックスチーズ チキンハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんじん ひじき キャベツ ほうれんそう	611 25.2	「魚のキャロット焼き」は人參 をすりおろして、マヨネーズと 和えたものをのせて焼きます。
9 きん	むぎごはん	牛乳	キムチスープ ヤンニヨムチキン もやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく とりももにく	たまねぎ にんじん きくらげ キムチ キャベツ もやし ねぎ にんにく チンゲンサイ	662 24.0	お隣の韓国メニューで す。唐辛子やにんにくがふんだ んに使われています。
12 げつ	むぎごはん	牛乳	にくじやが ししゃもフライ かみんこサラダ	こめ むぎ さとう じやがいも しらたき あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ イカ ぶたももにく ししゃも チキンハム	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり	660 24.0	かみんこサラダはしっかり噛 んで食べてくださいね♪かめば噛 むほど味がでます。
13 か	むぎごはん	牛乳	かきたまじる ぶたにくのみそいため てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ ぶたももにく かつおぶし	たまねぎ わかめ えのきたけ にんじん しめじ ゆかり ねぎ ピーマン もやし キャベツ ひじき	638 28.9	みなさん牛乳はのんでいますか じょうぶ からだつく (^^)丈夫な身体を作ってくれま す。
14 すい	まるパンカット	牛乳	コーンクリームスープ ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ	ちゅうりきこ さとう ボタージュエースコン あぶら	だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう ポークウインナー ハンバーグ	えだまめ たまねぎ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ アスパラガス	633 25.6	パンに切り込みがあるので、手 作りハンバーガーを作ってみて くださいね♪
15 もく	むぎごはん	牛乳	だごじる とりのてりやき うのはなあえ	こめ むぎ さとう しらたまこ じゃがいも すりごま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さつまあげ とりむねにく あつあげ とりももにく ツナ おから	チンゲンサイ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり きくらげ	672 27.9	おからは、とうふを作るときに大 豆から豆乳をしぼったあとのも のです。食物繊維たっぷり☆
16 きん	むぎごはん	牛乳	マーぼーなす コーンシュウマイ パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しゅうまい とりささみ	しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり トマト	634 24.8	なすの旬は5月～10月で夏は みずみずしいのが特徴です。
19 げつ	むぎごはん	牛乳	タイピーエン もやしのちゅうかあえ メロン	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたももにく いんげん	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし コーン メロン	573 18.7	ふるさとくまさんデーです♪今 んげつ くまもとじょうりょう しょくさい 月は熊本市の料理を紹介しま す。
20 か	むぎごはん	ジューシー	のっぺいじる あげだしどうふのにくみそあんかけ きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく でんぶん さとう すりごま	あつあげ ちくわ あげだしどうふ ぶたひきにく	みかん ごぼう こんぶ にんじん ねぎ きゅうり だいこん しいたけ たまねぎ	556 15.2	のっぺい汁は、日本各地にある 郷土料理で、地域によって名称 がことなります。
22 もく	ざっこくごはん	ジューシー	チキンピーンズカレー とりのからあげ かいそうサラダ	こめ ざっこくまい じゃがいも でんぶん あぶら ごま	とりももにく チーズ だいす nondrippingツナ	みかん りんご レモン にんじん たまねぎ きゅうり かいそうサラダ キャベツ	702 21.6	今月のカレーは豆がたっぷり 入っています。よく噛んで食べ ましょう！
23 きん	ピリカラスタミナどん	ジューシー	わかめスープ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたももにく とうふ	たまねぎ りょくとうもやし にんじん ピーマン みかん わかめ えのきたけ ねぎ バイン おうとう バナナ	602 18.9	うんどうかい ぜんじつ 運動会の前日です☆しっかり食 べてスタミナをつけ、元気に明 日を迎えましょう♪
27 か	むぎごはん	牛乳	つみれじる さかなのバーベキューソース のりかつサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ねりごま ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ホキ nondrippingツナ	にんじん たまねぎ りんご チンゲンサイ えのきたけ キャベツ きゅうり きざみのり	616 26.7	「魚のバーベキューソース」は すりおろしりんごが入っています☆
28 すい	あげパン	牛乳	じゃがいものトマトに じゃことやさいのあえもの	ちゅうりきこ あぶら きなこ さとう くろざとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりももにく ちりめん	たまねぎ にんじん えのきたけ トマト もやし ミルボア キャベツ チンゲンサイ	632 23.3	みんな大好き「あげパン」です♪
29 もく	こぎつねごはん	牛乳	えのきのみそしる ごぼうのメンチカツ アスパラのごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すりごま	あぶらあげ えだまめ あつあげ ぎゅうにゅう いりこ メンチカツ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ もやし アスパラガス	747 29.6	「こぎつねご飯」は油揚げをご 飯に混ぜ込んだものです。
30 きん	むぎごはん	牛乳	だいずのごもくに イカのこばんやき やさいサラダ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ とりもねにく いんげん だいす いかのこばんやき	れんこん ごぼう キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たけのこ	550 19.5	「大豆の五目煮」はいろんな種 類の野菜が入っています。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。