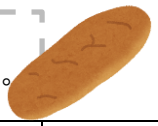
# 令和7年　5月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | <赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう | <緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜 | <緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物 | <黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖 | <黄>熱や力になる 6群 油脂 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 美東小 | 美東中 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 〈季節の行事　八十八夜〉<br>立春から数えて、八十八日目の日のことです。新芽が出揃う時期でこの時期に摘まれたお茶は「新茶」と呼ばれ、栄養が豊富で味も良いと言われています。今日はお茶の葉を使った小野茶麺を献立に取り入れました。 | | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん　鮭の塩焼き | ○ | 鮭 | 県産牛乳 | | | 市内産米 県産押し麦 | | 634<br>30.6<br>2.0 | 747<br>35.4<br>2.6 |
| | | 切り干し大根の甘酢和え | | ちくわ | | こまつな にんじん | 切り干し大根　もやし | 砂糖 | ごま | | |
| | | 小野茶めん汁　小野茶ムース | | 県産豆腐　とり肉 | | にんじん　ねぎ | しいたけ　たまねぎ | 小野茶麺 小野茶ムース | | | |
| 2 | 木 | 〈季節の行事　端午の節句〉<br>子どもたちの幸せと健やかな成長を祈る日です。縁起の良い柏餅を献立に取り入れました。 | | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん　鶏のからあげ | ○ | とり肉 | 県産牛乳 | | にんにく　しょうが | 市内産米 県産押し麦 片栗粉 | 揚げ油 | 667<br>26.4<br>2.0 | 775<br>30.2<br>2.5 |
| | | キャベツの昆布和え | | | 昆布 | | キャベツ | | | | |
| | | もずくスープ　柏餅 | | ぶた肉　たまご | もずく | にんじん こまつな　ねぎ | もやし | じゃがいも 柏餅 | | | |
| 7 | 水 | 麦ごはん　いわしの梅煮 | ○ | いわし | 県産牛乳 | | | 市内産米 県産押し麦 | | 574<br>23.1<br>2.1 | 705<br>27.5<br>2.8 |
| | | ゆかりあえ | | | | にんじん ゆかり | キャベツ　もやし | | | | |
| | | さつま汁 | | ぶた肉 県産麦みそ | | にんじん　ねぎ | ごぼう　はくさい だいこん　しいたけ | さつまいも こんにゃく | ごま油 | | |
| 8 | 木 | 黒糖きなこ蒸しパン | ○ | きなこ | 県産牛乳 | | | 蒸しパンミックス 黒糖 | | 645<br>23.7<br>1.9 | 744<br>28.5<br>2.3 |
| | | スパゲティミートソース | | 秋吉台高原牛 ぶた肉　大豆ミート　レンズ豆 | | にんじん　トマト　パセリ | たまねぎ　しょうが にんにく　しめじ | スパゲティ | サラダ油 | | |
| | | チーズサラダ | | | チーズ | にんじん | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | サラダ油 | | |
| 9 | 金 | 〈こぶっちゃん給食　新たまねぎ〉<br>春が旬の新たまねぎは、水分量が多く、甘みが強いのが特徴です。<br>今日はみそ汁にたっぷりの新たまねぎを使っています。 | | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん　さばの塩焼き | ○ | さば | 県産牛乳 | | | 市内産米 県産押し麦 | | 603<br>27.0<br>2.6 | 721<br>30.8<br>3.2 |
| | | こんにゃくのきんぴら | | 平天 | | にんじん　さやいんげん | ごぼう | こんにゃく　砂糖 | サラダ油　ごま | | |
| | | 新たまねぎのみそ汁 | | 県産豆腐　油あげ 県産麦みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ | | | | |
| 12 | 月 | セルフチーズバーガー | ○ | ハンバーグ | 県産牛乳 スライスチーズ | にんじん | キャベツ | 米粉パン 砂糖 | サラダ油 | 669<br>31.5<br>3.6 | 768<br>35.8<br>4.3 |
| | | コンソメスープ | | とり肉 | | にんじん ほうれんそう | キャベツ とうもろこし たまねぎ | | | | |
| 13 | 火 | 〈季節の食材　アスパラガス〉<br>アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には、疲労回復の効果があります。 | | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん　チキンカツ | ○ | チキンカツ | 県産牛乳 | | | 市内産米 県産押し麦 | 揚げ油 | 587<br>22.2<br>1.6 | 724<br>26.8<br>2.1 |
| | | スプリングサラダ | | | わかめ | にんじん | アスパラガス キャベツ とうもろこし | | | | |
| | | 魚そうめん汁 | | 魚そうめん | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ　しめじ | じゃがいも | | | |
| 14 | 水 | 高菜ピラフ | ○ | ベーコン | 県産牛乳 | 高菜 にんじん | マッシュルーム | 市内産米 県産押し麦 | ごま油 | 630<br>22.4<br>2.8 | 780<br>26.7<br>3.8 |
| | | プチプチサラダ | | | パールめん | にんじん | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | サラダ油 | | |
| | | カレースープ | | ウインナー　ぶた肉　レンズ豆 | | にんじん ブロッコリー | キャベツ　たまねぎ | じゃがいも | カレールウ サラダ油 | | |
| 15 | 木 | ゆかりごはん | ○ | | 県産牛乳 | ゆかり | | 市内産米 県産押し麦 | | 536<br>25.7<br>2.1 | 716<br>33.5<br>2.8 |
| | | 山菜うどん | | とり肉 | | にんじん　ねぎ | 山菜水煮　たけのこ 干ししいたけ たまねぎ | うどん | | | |
| | | 切り干し大根の煮物 | | ぶた肉　平天 | | にんじん イングン | 切り干し大根 ごぼう | 砂糖 | サラダ油 | | |
| | | 中のみ　ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | | | |

5月はパンの配送が月曜日となります。来月以降は未定です。ご了承ください。



| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | <赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう | <緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜 | <緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物 | <黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖 | <黄>熱や力になる 6群 油脂 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 美東小 | 美東中 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 金 | 〈岐阜県の郷土料理　鶏ちゃん〉<br>鶏肉とキャベツなどの野菜を炒めて、甘辛いたれで味付けをする料理です。 | | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん | ○ | | 県産牛乳 | | | 市内産米<br>県産押し麦 | | 579<br>26.0<br>1.5 | 714<br>31.9<br>1.8 |
| | | 鶏ちゃん | | とり肉　厚揚げ<br>赤みそ | | | キャベツ　たまねぎ<br>にんにく　もやし | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | にら春雨スープ | | 県産豆腐　たまご<br>かまぼこ | | にんじん　にら<br>ほうれんそう | | 春雨<br>片栗粉 | ごま油 | | |
| 19 | 月 | 米粉パン　ぽんかんジャム | ○ | | 県産牛乳 | | | 米粉パン<br>ぽんかんジャム | | 615<br>27.7<br>2.9 | 711<br>32.2<br>3.5 |
| | | クリームシチュー | | とり肉<br>豆乳 | 県産牛乳 | にんじん<br>ブロッコリー<br>インゲン | カリフラワー<br>たまねぎ | じゃがいも | サラダ油<br>シチュールウ | | |
| | | ツナサラダ | | まぐろ水煮 | わかめ | にんじん | キャベツ | 砂糖 | サラダ油 | | |
| 20 | 火 | 麦ごはん | ○ | | 県産牛乳 | | | 市内産米<br>県産押し麦 | | 575<br>23.0<br>1.9 | 711<br>27.8<br>2.4 |
| | | 麻婆豆腐 | | 県産豆腐　ぶた肉<br>県産赤みそ | | にんじん　ねぎ | たまねぎ　たけのこ<br>しょうが　にんにく | 砂糖　片栗粉 | サラダ油 | | |
| | | 中華スープ | | たまご | | にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ | ビーフン<br>片栗粉 | ごま油 | | |
| 21 | 水 | ひじきごはん　白身魚のフライ | ○ | とり肉　油あげ<br>白身魚 | 県産牛乳<br>ひじき | にんじん<br>インゲン | | 市内産米<br>県産押し麦<br>しらたき　砂糖 | サラダ油<br>揚げ油 | 606<br>25.2<br>1.7 | 745<br>30.3<br>2.1 |
| | | 磯香和え | | | 焼きのり | にんじん | キャベツ　もやし | 砂糖 | | | |
| | | 豆腐汁 | | 県産豆腐 | | にんじん<br>ほうれんそう | えのき | 焼きふ | | | |
| 22 | 木 | ココア蒸しパン | ○ | | 県産牛乳 | | | 蒸しパンミックス<br>ココア　砂糖 | | 555<br>21.7<br>1.7 | 708<br>26.0<br>2.3 |
| | | 和風スパゲティ | | いか　まぐろ水煮 | | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　えのき<br>えだまめ　しめじ<br>にんにく | スパゲティ | サラダ油 | | |
| | | ビーンズサラダ | | 大豆<br>インゲン豆<br>ひよこ豆 | わかめ | にんじん | キャベツ | | サラダ油 | | |
| 23 | 金 | 麦ごはん　春巻き | ○ | 春巻き | 県産牛乳 | | | 市内産米<br>県産押し麦 | 揚げ油 | 670<br>20.9<br>1.1 | 854<br>25.4<br>1.6 |
| | | 花野菜のサラダ | | | | ブロッコリー<br>にんじん | カリフラワー<br>キャベツ | | サラダ油 | | |
| | | ビーフン汁 | | 県産豆腐　たまご | | にんじん<br>ほうれんそう | もやし　たまねぎ | ビーフン　片栗粉 | ごま油 | | |
| 26 | 月 | パン　マーシャルビーンズ | ○ | | 県産牛乳 | | | 米粉パン<br>マーシャルビーンズ | | | 818<br>31.1<br>4.2 |
| | | ポテト・ボロネーゼ | | 秋吉台高原牛<br>ぶた肉 | | にんじん<br>トマト<br>グリンピース | たまねぎ　しめじ | じゃがいも | サラダ油 | | |
| | | 白菜のスープ | | 大豆　インゲン豆<br>ベーコン | | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい　しめじ<br>とうもろこし | | | | |
| 27 | 火 | 牛飯 | ○ | 秋吉台高原牛 | 県産牛乳 | にんじん<br>インゲン豆 | たまねぎ　ごぼう | 市内産米<br>県産押し麦<br>しらたき　砂糖 | サラダ油 | | 734<br>28.3<br>3.4 |
| | | 野菜のごま炒め | | 平天 | | にんじん | キャベツ　たまねぎ<br>とうもろこし<br>もやし | | ごま油　ごま | | |
| | | 豆乳キムチ汁 | | 豆乳　県産麦みそ | | にんじん　ねぎ | キムチ　白菜<br>ごぼう　だいこん | | | | |
| 28 | 水 | ミートボールカレー | ○ | 秋吉台高原牛<br>ミートボール<br>レンズ豆 | 県産牛乳 | にんじん<br>グリンピース | たまねぎ　にんにく | 市内産米<br>県産押し麦<br>じゃがいも | サラダ油<br>カレールウ | 629<br>20.8<br>2.0 | 812<br>24.6<br>2.6 |
| | | 海藻サラダ | | まぐろ水煮 | かいそうミックス | にんじん | キャベツ<br>とうもろこし | | サラダ油<br>ごま油 | | |
| 29 | 木 | 麦ごはん | ○ | | 県産牛乳 | | | 市内産米<br>県産押し麦 | | 593<br>23.5<br>1.3 | 733<br>28.1<br>1.7 |
| | | 韓国風肉じゃが | | ぶた肉　厚揚げ<br>赤みそ | | にんじん | たまねぎ　えだまめ | じゃがいも<br>しらたき　砂糖 | サラダ油　ごま | | |
| | | 梅おかか和え | | かつおぶし | | にんじん | ねりうめ　キャベツ<br>もやし | 砂糖 | | | |
| 30 | 金 | 菜めし　鶏肉のレモン塩麹焼き | ○ | とり肉 | 県産牛乳 | 菜めしのもと | レモン | 市内産米<br>県産押し麦 | サラダ油 | 701<br>30.4<br>3.0 | 847<br>35.1<br>3.9 |
| | | 五目ひじき | | ぶた肉　厚揚げ | ひじき | にんじん<br>グリンピース | たまねぎ | しらたき　砂糖 | サラダ油 | | |
| | | だまこ餅のみそ汁 | | 県産豆腐　油あげ<br>県産麦みそ | | にんじん　ねぎ | なめこ　たまねぎ | だまこもち | | | |

＊材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

＊学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。