



令和7年 5月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

日 曜		 てんていめい 氏立名	ぎゅうにゅう 牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
1 木		黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		656 28.3 2.3	796 34.5 2.8	
		兜ハンバーグ		かぶとハンバーグ								
		コーンクリームスープ		とり肉 豆乳		にんじん ほうれん草	クリームコーン缶 とうもろこし	じゃがいも				
		春野菜のソテー		ベーコン		アスパラガス	玉ねぎ キャベツ					油
		プチたいやき						プチたいやき				
	ぎょうししょく 行事食「こどもの日」											
2 金		たけのこごはん	○	油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ	米 さとう		618 25.3 1.9	743 29.8 2.4	
		じゃがいものそぼろ煮		とり肉 生あげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう しらたき	油			
		枝豆とじゃこのサラダ			しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	さとう	ごま ごま油			
しゅん 旬のたけのこごはん												
7 水		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		664 25.5 2.2	769 28.2 2.6	
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわのいそべあげ					油			
		鉄分たっぷりみそ汁		高野豆腐 油あげ みそ	ひじき	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ					
		五目きんぴら		ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま ごま油			
8 木		丸形横割パン	○		牛乳			丸型横わりパン		624 29.1 3.0	757 34.2 3.5	
		照り焼きパティ		照り焼きパティ								
		ゆで野菜				にんじん	キャベツ					
		スライスチーズ			チーズ							
		ミネストローネ		とり肉		にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ 大根 しめじ	マカロニ じゃがいも				
	パンに照り焼きパティとゆで野菜、スライスチーズを自分では自分で食べましょう。											
9 金		救給カレー	○		牛乳			きゅうきゅうカレー		639 17.9 2.6	829 20.2 3.6	
		きんぴら肉団子		きんぴら肉だんご								
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん フロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
		豆乳ムース		豆乳ムース								
きゅうきゅう 救給カレーは災害時の非常食です。温めずにそのまま食べることができます。												
12 月		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		589 25.1 1.5	723 29.9 1.9	
		チンジャオロースー		ぶた肉		にんじん 青ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	ごま油			
		春雨スープ		とり肉団子		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 干しいだけ	春雨	ごま油			
13 火		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		592 23.2 2.1	752 28.6 2.6	
		カツオカツ		カツオカツ					油			
		若竹汁		とうふ うおそうめん	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ					
		ささみと野菜のごま酢あえ		ささみ水煮		小松菜	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま			
14 水		ピースごはん	○		牛乳		グリーンピース	米		603 27.3 1.6	721 32.4 2.0	
		肉じゃが		ぶた肉 生あげ		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも さとう しらたき	油			
		梅おかかあえ		かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅	さとう				
きょうししょく ミネドン給食「グリーンピース」。今が旬のグリーンピースを使った豆ごはんです。												
15 木		米粉パン	○		牛乳			米粉パン		656 24.7 2.4	807 30.5 3.0	
		マーシャルピーンズ		マーシャルピーンズ								
		スパゲティミートソース		ぶた肉		にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブ油			
		海藻サラダ		ロースハム	海そうミックス		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油			

- * 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。

日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
16	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		677 26.8 2.3	819 31.1 2.6
		焼きつくね		焼きつくね							
		豚汁		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも こんにゃく				
		おからサラダ		おから	にんじん	きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
19	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		614 22.9 1.5	748 27.3 2.0
		いわしみぞれ煮		いわしのみぞれ煮							
		かきたま汁		とうふ 卵	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも かたくりこ				
		甘酢あえ			にんじん ほうれん草	キャベツ 切り干し大根	さとう				
20	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		594 27.9 1.4	730 33.5 1.6
		八宝菜		ぶた肉 エビ イカ うすら卵	にんじん	玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	ごま油			
		ヤーコン麺のサラダ		ツナ	にんじん	きゅうり もやし	ヤーコンめん さとう	ごま ごま油			
21	水	ハヤシライス	○	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	米 県産麦	油 ハヤシルウ	611 22.5 2.5	754 26.7 3.0
		アスパラガスのソテー		ベーコン	アスパラガス にんじん	キャベツ 玉ねぎ		オリーブ油			
		あじさいゼリー				あじさいゼリー					
		梅雨に咲くあじさいをイメージしたぶどう味のゼリーです。									
22	木	豆乳パン	○		牛乳			豆乳パン		633 25.3 2.7	773 29.7 3.4
		アジメンチカツ		アジメンチカツ				油			
		レタススープ		とり肉	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス えのきたけ	じゃがいも				
		ツナサラダ		ツナ	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
		今が旬のレタスです。レタスは加熱すると、シャキシャキとした食感になります。									
23	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		603 26.6 2.0	743 32.1 2.4
		生揚げのピリ辛炒め		生あげ ぶた肉 赤みそ	にんじん にら	キャベツ だけのこ	さとう	ごま油 油			
		はんぺんのすまし汁		とうふ はんぺん	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ					
26	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		603 24.4 2.5	719 28.2 3.0
		えびだんご汁		えびボール 生あげ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ					
		豆腐ハンバーグ		とうふハンバーグ			さとう かたくりこ				
		しそひじきあえ			しそひじき	キャベツ きゅうり					
27	火	ドライカレー	○	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご	米 県産麦	油 カレールウ	698 28.6 2.5	866 34.2 3.4
		卵スープ		とり肉 卵	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	じゃがいも				
		ヨーグルト			ヨーグルト						
28	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		576 24.5 2.1	711 29.4 2.8
		いわしの梅煮		いわしのうめ煮							
		じゃがいものみそ汁		とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも				
		磯香あえ			焼きのり	ほうれん草	キャベツ もやし	さとう			
29	木	米粉パン	○		牛乳			米粉パン		622 26.4 2.7	773 32.2 3.1
		はちみつ&マーガリン					はちみつ&マーガリン				
		とり肉の唐揚げ		とり肉			かたくりこ	油			
		パンプキンスープ		ベーコン 豆乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム					
		レモンサラダ		ツナ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	油			
30	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		669 29.3 2.4	797 34.4 2.9
		マーミナーチャンプルー		かまぼこ 生あげ 卵 かつおぶし	にんじん 青ピーマン	もやし		油			
		沖縄そば汁		ぶた肉	にんじん ねぎ	玉ねぎ	おきなわそば さとう				
		冷凍パイン				冷凍パイン					

＊ この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。