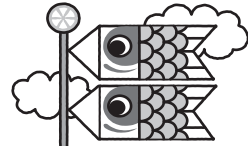


令和7年度5月分 学校給食献立表

こんげつ ほね は つよ しよくじ
今月のめあて・・・骨や歯を強くする食事をしよう



豊山町給食センター

日 曜	献立名	おもな材料とその働き						その他
		【赤】おもに体をつくるものとなるもの		【緑】おもに体の調子を整えるものとなるもの		【黄】おもにエネルギーのものとなるもの		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	ごはん・牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉と生揚げのしょうが煮 塩昆布あえ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖		
2	金	ごはん・牛乳 すまし汁 かつおフライ たけのこごはんの具 かしわもち	豆腐 かぶと型かまぼこ かつお 鶏肉	にんじん みつば	だいこん えのきたけ はくさい たけのこ 干ししいたけ 枝豆	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 小豆 砂糖 米粉 でんぶん	油	
7	水	ごはん・牛乳 大根と豚肉のうま煮 きびなごの甘酢あんかけ 小松菜のおかかあえ	豚肉 はんぺん 花かつお	にんじん さやいんげん きびなご	だいこん ごんにやく 玉ねぎ しょうが はくさい とうもろこし	ごはん さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 米粉 砂糖	油	
8	木	ごはん・牛乳 八宝菜 しゅうまい(小2個 中3個) 切干大根の中華サラダ	豚肉 いか 豚肉 オイルツナ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ はくさい 玉ねぎ きくらげ 玉ねぎ しょうが 切干だいこん きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖	ごま油 油 ごま油	
9	金	クロロールパン・牛乳 チキンピーンズ オムレツ グリーンサラダ	大豆 鶏肉 たまご	にんじん トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり	クロロールパン じゃがいも 砂糖 米粉のトマトルウ 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 オリーブ油	
12	月	ごはん・牛乳 筑前煮 さばのみそかけ ひじきのごまあえ ミニチーズ(2個)	鶏肉 玉はんぺん さば みそ オイルツナ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう ごんにやく しょうが きゅうり	ごはん さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖		
13	火	白玉うどん・牛乳 五目うどんの汁 お好みはんぺん じゃこなっば	鶏肉 かまぼこ イトヨリ 大豆 花かつお	にんじん あおさ しらす干し	玉ねぎ 干ししいたけ はくさい ねぎ キャベツ しょうが 切干だいこん とうもろこし	白玉うどん でんぶん 砂糖 でんぶん 砂糖 水あめ	油	
14	水	ごはん・牛乳 ツナじゃが いわしの梅煮 千草あえ	オイルツナ いわし 油揚げ	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	玉ねぎ 糸こんにゃく 梅 キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま	
15	木	ごはん・牛乳 かきたま汁 キャベツメンチカツ 切干大根の甘酢あえ	たまご かまぼこ 牛肉 豚肉 大豆 ちくわ	にんじん にんじん	はくさい しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ 切干だいこん きゅうり	ごはん でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	油	卵除去食
16	金	ごはん・牛乳 フンタンスープ 酢鶏 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 かまぼこ	チンゲンサイ にんじん にんじん ピーマン	もやし えのきたけ しょうが 玉ねぎ きゅうり だいこん 寒天こんにゃく	ごはん フンタン でんぶん 砂糖 砂糖	油 オリーブ油	
19	月	ごはん・牛乳 呉汁 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め 和風ポテトサラダ ★ヨーグルト	大豆 豆腐 みそ 豚肉 ちくわ チキンハム 花かつお	にんじん わかめ ヨーグルト	だいこん ごぼう ごんにやく ねぎ キャベツ たけのこ しめじ にんにく きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	
20	火	ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット(小2個 中3個) ピーンズサラダ	豚肉 鶏レバー 鶏肉 大豆 大豆 オイルツナ	にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム レーズン にんにく にんにく 枝豆 キャベツ	麦ごはん 米粉のカレールウ でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	油 油 フレンチドレッシング	
21	水	わかめごはん・牛乳 高野豆腐の卵とじ 青じそ入りあじフライ 野菜のツナあえ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん たまご あじ オイルツナ	わかめ 牛乳 にんじん みつば 青じそ ごまつな にんじん	干ししいたけ 玉ねぎ 切干だいこん	ごはん 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖	油	卵除去食
22	木	ごはん・牛乳 チンゲンサイのスープ 韓国風焼き肉 茎わかめのナムル	鶏肉 かまぼこ 豚肉 生揚げ サラダチキン	チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが だいこん とうもろこし	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま油	
23	金	サンドイッチパンズパン・牛乳 じゃがいものミルクポターージュ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 オイルツナ	にんじん パセリ トマト にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	サンドイッチパンズパン じゃがいも 米粉のホワイトルウ 砂糖 でんぶん マカロニ 砂糖	油 オリーブ油 オリーブ油	乳除去食
26	月	中学校 ピラフ・牛乳 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き 小松菜とごぼうのサラダ アーモンド入り小魚	ウインナー ベーコン 鶏肉 オイルツナ	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 かたくちいわし 牛乳	トマト にんじん パセリ ごまつな にんじん	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 中華めん	マヨネーズ風ドレッシング ごまドレッシング アーモンド	
27	火	中華めん・牛乳 ちゃんぽんめんスープ つくねだんご(小2個 中3個) 蒲上そば	豚肉 なると 鶏肉 大豆 豚肉 はんぺん	にんじん にんじん	しょうが とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ねぎ 玉ねぎ ごぼう ごんにやく もやし	パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 油 油	
28	水	ごはん・牛乳 豚汁 和風コロッケ ひじきとツナの炒め煮	豚肉 豆腐 みそ 大豆 オイルツナ 油揚げ	にんじん にんじん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖	油	
29	木	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 愛知の揚げきょうざ(小2個 中3個) パンパンジーサラダ	豆腐 大豆 豚肉 みそ 豚肉 サラダチキン	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	麦ごはん 砂糖 でんぶん でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま	
30	金	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 たらこの白じょうゆ焼き 大根の梅かつおあえ	豚肉 かまぼこ 生揚げ かくふ スケソウタラ 油揚げ 花かつお	にんじん にんじん	ごんにやく はくさい ねぎ だいこん きゅうり 梅	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖		

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。

※物資の都合により献立を変更することがあります。 ★…業者が直送します。



ほね は けん こう
骨や歯を健康に！ カルシウムパワー☆

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。体が大きく成長する小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して、強い骨や歯を作ることが大切です。骨は体を支えるだけでなく、体に必要なカルシウムを貯蔵する役割もあります。子どもの時から骨にカルシウムを十分に蓄えておくと、大人になってからの骨折や骨粗しょう症を防ぎ、生涯の健康につながります。



☆5月分の給食費
引き落とし日は、
5月30日(金)
です。



毎月19日は食育の日
～おうちでごはんの日～

カルシウムが多い食べ物



まいにち きゅうしよく で ぎゅうにゅう
毎日の給食に出る牛乳は、カルシウムが豊富で、手軽にとることができます。また、牛乳からできるチーズやヨーグルトの他、ししゃもやしらす干などの小魚、豆腐や納豆など大豆製品、小松菜やチンゲンサイなどの野菜にも多く含まれています。給食にはカルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。探してみましょう。