

令和7年度



5月分学校給食献立表



岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人1食分 kcal たんぱく質 g	家庭で とってほしい食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをととのえる)		
1	木	ココアパン		パン ココア		656	果物 豆・豆製品
		ベスカトーレ	ベーコン えび いか	スパゲティ あぶら	マッシュルーム にんにく たまねぎ えだまめ トマト		
		やさいソテー	チキンハム	あぶら	キャベツ もやし とうもろこし	26.6	
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				魚介類 いも類
		ハヤシライス		ごはん		633	
		(ごはん ハヤシチュー)	ぎゅうにく	あぶら ハヤシルウ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース		
端午の節句献立	7	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	いちごゼリー	みかんかん バイカンかん ももかん パナナ	19.9	緑黄色野菜 種実類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん	かつおのいそふうみ	ごはん		651	
8	木	たけのこのみそしる	かつお あおのり	かたくりこ さとう あぶら	しょうが	29.2	いも類 海藻類
		ぎゅうにゅう かしわもち	とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ		たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ		
		セルフハンバーガー(よこわりまるパン)	ぎゅうにゅう	かしわもち			
9	金	ハンバーグのケチャップに ボイルキャベツ	ハンバーグ	さとう	キャベツ	598	果物 きのこ類
		ミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	28.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	月	ごはん	ごはん	ごはん		588	果物 きのこ類
		にくじゃが	ぶたにく なまあげ	じゃがいも しらす あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	22.8	
		ごまじゃこサラダ	ツナ しらすばし	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ セロリー もやし		
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				豆・豆製品 海藻類
		コッペパン	ごはん	ごはん		605	
		とりにくのカーレースープに	とりにく	マカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごまつな	24.1	
14	水	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	さとう	キャベツ		果物 青菜類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん	ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ	ごはん	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	621	
15	木	いわたけのやなかわに	ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ	さとう あぶら かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	27	魚介類 海藻類
		かいそうサラダ	ツナ わかめ ぶりのり とさかのり	さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	金	コッペパン	ごはん	ごはん		606	種実類 果物
		ラビオリスープ	ラビオリ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	20.7	
		アスパラガスのサラダ	チキンハム	パン エッグマヨネーズ	アスパラガス キャベツ とうもろこし		
19	月	ぎゅうにゅう はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう	はちみつレモンゼリー		603	卵 海藻類
		ごもくめし	とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ	26.3	
		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
20	火	すましじる	とうふ かまぼこ わかめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		きのこ類 野菜
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コッペパン	ごはん	ごはん		611	
21	水	ぶたにくとはなっごりのいためもの	ぶたにく	あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はなっごり	22.6	いも類 果物
		たまねぎのみそしる	たまねぎ あぶらあげ むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ ねぎ		
		ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ			
22	木	コッペパン	ごはん	ごはん		583	野菜 種実類
		ポークビーンズ	だいたいぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごまつな	25.4	
		ひじきのマリネ	ひじき ツナ	あぶら さとう	きゅうり にんじん		
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				豆・豆製品 きのこ類
		ごはん	ごはん	ごはん		605	
		ざけメンチカツ きゅうりとコーンのあえもの	ざけメンチカツ	あぶら ごま さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	21.7	
24	土	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ		野菜 種実類
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こくとうパン	こくとうパン	こくとうパン		600	
25	日	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	じゃがいも バター	えだまめ	26.7	きのこ類 海藻類
		てづくりにくたんごスープ	ぶたにく とりにく とうふ	かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	月	チキンカレーライス	ごはん	ごはん		572	きのこ類 海藻類
		(ごはん チキンカレーチュー)	とりにく しろいんげんまめ	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく すりりんご	18.9	
		チーズサラダ	チーズ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				豆・豆製品 きのこ類
		コッペパン	ごはん	ごはん		642	
		いわしのアングレーズ	いわし	かたくりこ あぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう にんにく トマト	26.8	
28	水	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう にんにく トマト		卵 果物
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん	ぶたにく えび いか	ごはん	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ごまつな	615	
29	木	はっばうさい	ぶたにく えび いか	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ごまつな	25.8	魚介類 きのこ類
		りやんぼん	ローズハム	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	金	コッペパン	ごはん	ごはん		583	緑黄色野菜 海藻類
		はるやさいのクリームに	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	23.6	
		ごまつなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	ごまつな にんじん もやし		
31	土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				緑黄色野菜 海藻類
		ごはん	ごはん	ごはん		639	
		あつやきたまご	あつやきたまご	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	25.9	
32	日	やさいのうまに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん		緑黄色野菜 海藻類
		ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ			
		ごはん	ごはん	ごはん			

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。