



# 令和7年度 5月分学校給食献立表



## 《5月のきゅうしょくもくひょう： 食事のマナーを身につけよう》

岩国市立灘小学校

こどもの日献立

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価 エネルギーkcal 食塩g	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
1	木	主食	ごはん			こめ		638	乳製品
		主菜	かつおのいそふうみ	かつお あおのりこ	しょうが	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ		
		副菜	たけのこのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ		にぼし		
		デザート	かしもち			かしもち			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6		
2	金	主食	こくとうパン			パン こくとう		603	海藻
		主菜	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも みかん パイナップル				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	水	主食	パン			パン		661	きのこ類
		主菜	いわしのアングレース	いわし		あぶら でんぷん さとう パンこ	ウスターソース		
		副菜	みそスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	木	主食	ごはん			こめ		601	魚
		主菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	こまつなのごますあえ	こまつな	キャベツ きゅうり	ごま さとう	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	金	主食	しょうパン			パン		608	いも類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ウスターソース ケチャップ しお こしょう		
		副菜	やさいサラダ	ツナみずに	キャベツ きゅうり とうもろこし フロccoli	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	月	主食	ごはん			こめ		595	海藻
		主菜	ちゅうかどんのく	ぶたにく いか うすらたまご	だけのこ たまねぎ キャベツ にんじん ししいたけ きくらげ	あぶら でんぷん	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.7		
13	火	主食	ごはん			こめ		642	種実類
		主菜	なっとうみそ	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ	さとう	さけ みりん		
		副菜	やさいのつまに	とりにく なまあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	水	主食	パン			パン		590	豆類
		主菜	ブレンオムレツ	たまご		でんぷん さとう あぶら	しお		
		副菜	せんざりじゃがいものサラダ	わかめ	にんじん きゅうり えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ しいたけ		しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2		
15	木	主食	ごはん			こめ		589	海藻
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ		
		副菜	きゅうりとしらすほしのあますあえ	しらすほし	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	金	主食	パン			パン		620	小魚
		主菜	とりにくのマイヤーレモンふうみ	とりにく	レモンかじゅう	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ		
		副菜	よくばりスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ マッシュルーム きくらげ	じゃがいも	しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	月	主食	むぎごはん			こめ むぎ		625	乳製品
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	おびこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ		
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき ツナみずに	えだまめ きゅうり	さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ		
		デザート	バナナ		バナナ				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.3		
20	火	主食	ごはん			こめ		631	海藻
		主菜	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ししいたけ いんげんまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	しょうゆ さけ しお		
		副菜	ピーマンとじゃこいため	しらすほし	ピーマン キャベツ とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお みりん		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	水	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		601	豆類
		主菜	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも さとう あぶら	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	木	主食	ひじきごはん			こめ あぶら さとう		596	果物
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお		
		副菜	かきたまじる	たまご とうふ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお かつおだし こんぶ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	金	主食	パン			パン		613	海藻
		主菜	えびとマカロニのクリームに	えび とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん はなっこりー	マカロニ なまクリーム バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	アスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	火	主食	ごはん			こめ		617	種実類
		主菜	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら でんぷん さとう	さけ しょうゆ す		
		副菜	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	にぼし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	水	主食	パン			パン		595	きのこ類
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	木	主食	ごはん			こめ		638	いも類
		主菜	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	だけのこ たまねぎ にんじん ししいたけ じゃがいも にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	ちゅうかサラダ	ツナみずに わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		デザート	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5		
30	金	主食	まるパン			パン		601	海藻
		主菜	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん	ケチャップ ウスターソース しお		
		副菜	ゆでやさい		キャベツ ほうれんそう		しお		
		副菜	ビーフンごもくじる	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ ししいたけ	ビーフン	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1		