

令和7年



5月分学校給食献立予定表



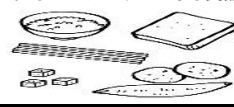
棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
									kcal	g	g	g
1 / 木		ごはん さばのみそ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さつまあげ みそ	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐	ごぼう 大根 はくさい	にんじん いんげん	ごはん 油 ごま	つきこん さとう じゃがいも	371 665 811	13.6 26.0 31.7	9.3 21.3 25.8	1.4 2.3 2.9
2 / 金	こどもの日 にちなんで 献立	たけのこごはん ほうれん草シューマイ 若竹汁	牛乳 かつお節 豆腐	ほうれん草シューマイ わかめ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん	ほうれん草 コーン 絹さや	たけのこごはん 節句デザート (幼…卵ボーロ) (小・中…柏餅)		309 615 700	11.7 21.2 23.7	7.3 13.9 14.5	1.9 2.7 3.3
7 / 水		黒糖コッペパン ミートオムレツ クリームシチュー	牛乳 鶏肉	ミートオムレツ	コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	きゅうり ブロッコリー にんじん グリーンピース	黒糖コッペパン じゃがいも	ベシャメルルー 油	429 663 801	18.2 27.2 32.4	14.5 21.5 24.6	1.6 2.3 2.8
8 / 木	おにぎり持 参給食	持参おにぎり カレーコロッケ 豚汁	牛乳 わかめ 豆腐	カレーコロッケ 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり たくあん はくさい	大根 にんじん ごぼう ねぎ 河内ばんかん	持参おにぎり ごま 油	つきこん じゃがいも	410 627 739	14.9 22.8 26.5	10.5 16.7 18.7	1.7 2.2 2.5
9 / 金	近幼	ビビンバごはん ショーロンボー わかめスープ	牛乳 中華サラダ	ショーロンボー わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ビビンバの素	もやし たまねぎ えのき	ごはん ごま油	ごま	366 552 700	10.7 16.6 20.0	12.1 17.0 22.3	1.8 2.2 2.8
12 / 月		ごはん かつおカツ ふのみそ汁	牛乳 みそ	かつおカツ	ブロッコリー にんじん はくさい	キャベツ きゅうり 大根	ごはん 油 じゃがいも	ふ ごま	427 627 756	13.2 19.5 23.5	13.5 19.1 21.5	1.5 2.0 2.5
13 / 火		ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 なると巻	もやし にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ 味付メンマ	ごはん さとう ごま	ワンタン ごま油 油	416 625 730	17.7 25.8 29.7	11.8 17.8 19.5	1.8 2.1 2.4
14 / 水	棚小 中学校	コッペパン 白身魚のピザソース焼き コンソメスープ	牛乳 チーズ わかめ	たら切身 鶏肉	ピーマン キャベツ 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんじん	コッペパン いちごジャム	じゃがいも	382 608 722	19.7 30.0 35.3	11.2 18.3 20.6	1.7 2.5 3.0
15 / 木	中学校	ごはん 道産野菜のふっくら寄せ 肉じゃが	牛乳 塩昆布	ふっくら寄せ 豚肉	大根 にんじん 干しいたけ	キャベツ たまねぎ いんげん	ごはん じゃがいも 油	しらたき 車麩 さとう	444 638 799	18.4 24.8 31.6	8.6 13.4 15.6	1.5 1.8 2.3
16 / 金	社幼 近幼	山菜うどん もち米肉団子	牛乳 なると もち米肉団子 ツナ	油揚げ 鶏肉 ひじき	山菜ミックス ねぎ キャベツ	にんじん 干しいたけ ブロッコリー	ソフトめん		449 616 732	22.0 29.6 35.6	14.6 20.9 24.8	2.4 2.8 3.7
19 / 月	社小 近小 棚小	ごはん 鶏肉とこんにゃくのごまみそがらめ ゆかり和え 小松菜のみそ汁	牛乳 みそ	鶏肉 油揚げ	しめじ キャベツ うめゆかり	大根 きゅうり 小松菜	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも	こんにゃく 油 ごま	427 647 763	18.0 26.2 30.3	13.5 20.1 22.6	2.0 2.5 2.9



5 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		栄養成分表示				
									エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
20 / 火		ごはん いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁	牛乳 厚揚げ	いわし開き みそ	ほうれん草 にんじん えのき	もやし キャベツ ねぎ	ごはん ごま さとう	443 643 765	18.2 25.0 29.6	16.5 22.0 25.1	1.7 2.2 2.5		
21 / 水		背割れコッペパン 焼きそば 肉団子スープ	牛乳 ミートボール	豚肉 チキンハム	にんじん キャベツ 干しいたけ きゅうり	たまねぎ もやし たけのこ はくさい	コッペパン 焼そばめん マロニー	403 630 762	15.0 23.7 28.1	13.6 20.8 24.0	2.1 2.9 3.5		
22 / 木		麦ごはん ひき肉カレー サワーゼリー	牛乳 大豆 カニカマ（加無し）	豚肉 海藻サラダ	たまねぎ グリーンピース りんごソース きゅうり	にんじん トマトピューレ キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 サワーゼリー	439 700 825	12.0 19.7 22.7	11.2 19.7 22.0	1.8 3.1 3.6		
23 / 金	棚幼 社幼 全小	ごはん ミートローフ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	鶏肉 鶏卵	たまねぎ いんげん にんじん えのき	ミックスベジタブル キャベツ もやし	ごはん パン粉 油 じゃがいも	434 633 748	17.1 23.9 27.8	12.5 17.8 19.9	1.6 2.0 2.3		
26 / 月	近幼	ごはん アジフライ 油揚げのみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	アジフライ 焼きちくわ	キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん 大根 小松菜	ごはん 油	426 632 744	14.1 21.5 24.9	14.7 20 22.1	1.7 2.1 2.6		
27 / 火		ごはん 豚キムチ きのこ中華スープ	牛乳 ミックスビーンズ 鶏卵	豚肉 豆腐	はくさい にんじん 白菜キムチ きゅうり	にら まいたけ ねぎ しめじ コーン キャベツ 干しいたけ	ごはん ごま ごま油 さとう 油 片栗粉	417 623 736	16.3 23.4 27.2	14.3 20.4 23.0	1.4 1.8 2.1		
28 / 水	かみかみ献立	きなこ揚げパン 肉団子 たけのこのスープ	牛乳 肉団子 わかめ	きなこ ツナ	きゅうり ごぼう たまねぎ	にんじん たけのこ 小松菜	コッペパン 油 さとう	384 650 774	14.4 24.9 28.7	17.4 26.1 29.8	1.7 2.7 3.2		
29 / 木		ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース けんちん汁	牛乳 みそ 豆腐	豆腐ハンバーグ さつま揚げ	えのき 切干大根 はくさい 干しいたけ	たまねぎ にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま油	383 629 756	13.8 22 26.1	8.5 16.2 18.5	1.6 2.5 3.1		
30 / 金	近小1.2年	みそラーメン 春雨サラダ 棚倉町産ブルーベリードーナツ	牛乳 チキンハム	豚肉	キャベツ もやし コーン きゅうり	にんじん ねぎ にら	中華めん ごま 油 春雨 さとう 棚倉町産ブルーベリードーナツ	465 685 852	17.7 25.9 32.2	14.8 23.3 25.7	2.5 3.0 3.6		
合計：20食									1カ月平均	411 635 760	15.8 23.9 28.3	12.5 19.3 22.0	1.7 2.3 2.8

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33－3438）

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33－3438）