



令和7年度 5月 学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

		こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)			
日	曜日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく質		
							Kcal	g		
1	木	和食の日 むぎごはん	いわしのうめに こまつなのごまあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま	いわし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ うめぼし	604	23.7		
2	金	ごはん	にくどうふ わふうサラダ こどものひデザート	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ かまぼこ くきわかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり なましいたけ こんにゃく	666	24.6		
5	月	   5日 こどものひ 6日 ふりかえきゅうじつ 								
6	火									
7	水		おべんどうのひ ※みかんジュース	おべんどうをもってきてね! 「ぎゅうにゅう」はあります。 ※5月は、「みかんジュース」をのむ日が7かいあります。						
8	木	むぎごはん	ホイコーロー ワンタンスープ おちゃぱっぱふりかけ ヨーグルト	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン にら もやし たまねぎ キャベツ おちゃ たけのこ あかしそ しょうが	615	23.6		
9	金	ごはん	ぐうどん ツナだいず こまつなのおひたし ※みかんジュース	こめ うどん さとう あぶら ごま	とりにく ツナ かまぼこ だいす あぶらあげ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし しょうが ほししいたけ	598	22.1		
12	月	むぎごはん	さけフライ やさいソテー とうふのみそしる ※みかんジュース	こめ むぎ パンこ あぶら	さけ ベーコン みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ スナッフえんどう ほししいたけ	611	23.0		
13	火	ぶどうパン	やきそば ※みかんジュース けんさんやさいのたまごやき ちゅうかふうコーンスープ	パン さとう ちゅうかめん でんぶん あぶら	たまご ぶたにく かくてん とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし えのき キャベツ コーン レーズン	601	26.3		
14	水	食育の日 ごはん	とりにくのごまみそやき グリーンサラダ さつきわん ※みかんジュース	こめ さとう あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり かぼす たけのこ なましいたけ こんにゃく	607	25.0		
15	木	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト ※みかんジュース	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ラード	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん トマト たまねぎ セロリ グリンピース パイン もも パナナ みかん	649	21.4		
16	金	ごはん	マーボーどうふ パンサンスー ※みかんジュース	こめ はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり なましいたけ しょうが	615	26.4		
19	月		 ふりかえきゅうじつ 							
20	火	しょくパン	ホキのカレーソースかけ やさいサラダ コンソメスープ いちごミックスジャム	パン じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ラード	ホキ とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー パプリカ たまねぎ キャベツ セロリ コーン しょうが いちご りんご	632	24.8		
21	水	チャーハン	はるまき キャベツのすのもの しるビーフン	こめ ビーフン さとう はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら	たまご ぶたにく やきぶた かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが ほししいたけ	637	18.7		
22	木	むぎごはん	にくじゃが かぼすあえ なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なっとう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ かぼす こんにゃく	626	25.2		
23	金	ごはん	はっほうさい(カレーふうみ) くきわかめのいために アセロラゼリー	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく ちくわ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし スナッフえんどう ヤングコーン しょうが こんにゃく アセロラ	613	21.6		
26	月	むぎごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう ピリからスープ	こめ こめこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	いわし とりにく かくてん とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう しょうが こんにゃく	596	21.0		
27	火	ミルクパン	チキンピーズ ハムサラダ メロン	パン さとう じゃがいも あぶら	とりにく ハム だいず ひよこめみ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり かぼす メロン	628	27.1		
28	水	ごはん	こうやどうふとやさいのふくめに つみれじる レモンゼリー	こめ はるさめ さとう じゃがいも みすあめ でんぶん あぶら	とりにく すりみ こうやどうふ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ いんげん ほうれんそう たまねぎ なましいたけ レモン こんにゃく	616	23.3		
29	木	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ゆず しょうが	618	24.5		
30	金	ツナピラフ	ハンバーグ(きのこソース) ゆでブロッコリー いんげんまめのクリームスープ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら バター	ツナ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー アスパラガス たまねぎ しめじ えのき コーン	604	24.0		

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。