

令和7年度5月分 学校給食献立表

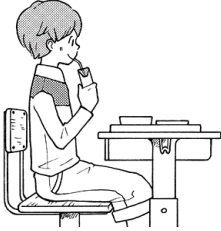
いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	未摂取の食材に注意を！ 4月の給食通信でもお知らせしましたが、5月の給食からはナッツ等が使用されています。 ナッツや甲殻類は、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーを発症した。」という事例の多い食材です。不安な場合は事前にご家庭で食べていただき、お子さんが安心して学校給食に臨めるようお願いいたします。	食事の時 背中ピン！ 見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！ 	5月平均栄養量 エネルギー 小 646kcal たんぱく質 小 26.7g 脂 肪 小 26.3% (エネルギーに対して) 中 25.3% 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 	1日 ① ④シウマイ(小1こ 中2こ) ⑤柏餅 ②バターパン ③タイビーエン  小 596kcal 中 801kcal 小 26.9g 中 35.9g	2日 ① ④かつおの腹 皮のナッツがらめ ⑤だいこんあます ⑤大根の甘酢あえ ②ごはん ③きやべつのみそ汁  小 646kcal 中 745 kcal 小 27.0g 中 29.4g
				エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
献立	5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 ① ④かいそうサラダ ⑤マーシャルビス ②ごはん ③ポークカレー  小 677kcal 中 835kcal 小 24.6g 中 31.5g	8日 ① ④アスパラのソテー ⑤マーシャルビス ②コッパン ③ボンゴレスパゲティ  小 627cal 中 818kcal 小 26.5g 中 35.2g	9日 ① ④きびなごのかばやき ⑤即席漬け ②ごはん ③けんちん汁  小 644kcal 中 758kcal 小 24.2g 中 27.3g
			エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
献立	12日 ① ④ごもくあ ⑤ひじきのり ②ごはん ③ぶた ③豚じゃが  小 654kcal 中 790 kcal 小 23.5g 中 28.3g	13日 ① ④鶏レバーのガーリックソースかけ ⑤もやしのレモン和え ②チーズパン ③もじ ③文字マカロニソー  小 615kcal 中 786kcal 小 27.7g 中 34.6g	14日 ① ④いわしの生姜煮 ⑤二色なます ②ごはん ③ぶたじる ③豚汁  小 679kcal 中 817kcal 小 27.5g 中 33.9g	15日 ① ④ツナサンドの具 ⑤はさむ ②たてわりコッパン ③コーンチャウダー  小 610kcal 中 808kcal 小 30.2 g 中 40.9g	16日 ① ④ちゅうか ④中華サラダ ⑤かけてOK ②ごはん ③ジャージャン豆腐  小 641kcal 中 782kcal 小 23.3g 中 28.0g
	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
献立	19日 ① ④チキンライスの具 ⑤かける ②ごはん ③ふわふわ卵スープ  小 640kcal 中 775kcal 小 27.0g 中 33.1g	20日 ① ④フルーツポンチ ⑤チーズ(中のみ) ②黒糖パン ③ちゅう ③カラフルビーンズ  小 621 kcal 中 884kcal 小 27.0g 中 37.5g	21日 ① ④ひじきと煮干しの佃煮 ⑤にく ⑤つくだに ②ごはん ③ちくぜんに ③筑前煮  小 679 kcal 中 825kcal 小 30.4g 中 34.5g	22日 ① ④トビウオカツ ⑤ボイルキャベツ ⑥マイティソース ②バターパン ③おやこ ③親子うどん  小 647kcal 中 856kcal 小 30.4g 中 41.1g	23日 ① ④シヤキシャキ ⑤そばろごはんの具 ⑤かける ②ごはん ③わかたけ ③若竹のみそ汁  小 643kcal 中 792kcal 小 25.0g 中 31.2 g
	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
献立	26日 ① ⑤ももゼリー ④さつま芋の具 ⑤まぜる ②すしめし ③こんさい ③根菜汁  小 619 kcal 中 762cal 小 24.9 g 中 31.1g	27日 ① ④アーモンドサラダ ⑤みかんジャム ②コッパン ③ミートボールシチュー  小 670kcal 中 852kcal 小 27.6 g 中 34.6 g	28日 ① ④とり肉のレモンソースかけ ⑤ゆでブロッコリー ②ごはん ③みそけんちん汁  小 722kcal 中 849kcal 小 30.8g 中 35.1g	29日 ① ④オムレツのトマトソースかけ ②ミルクパン ③カレーポトフ  小 621kcal 中 794kcal 小 26.8g 中 33.6g	30日 ① ④ピリ辛みそごはんの具 ⑤かける ②ごはん ③こんさい ③根菜つくねスープ  小 666kcal 中 815kcal 小 24.6g 中 29.5 g
	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和7年度5月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	未摂取の食材に注意を！ 4月の給食通信でもお知らせしましたが、5月の給食からはナッツ等が使用されています。 ナッツや甲殻類は、「学校給食で初めて食べて食物アレルギーを発症した。」という事例の多い食材です。不安な場合は事前にご家庭で食べていただき、お子さんが安心して学校給食に臨めるようお願いします。	食事の時 背中ピン！ 見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！ 	5月平均栄養量 エネルギー 小 646kcal 中 807kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.3g 脂 肪 小 26.3% 中 25.3% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 	1日 ④シウマイ(小1こ 中2こ) ① ⑤油餅 ②バターパン ③タイビーエン ①牛乳 ③ぶた肉 えび いか ④とり肉 ぶた肉 みそ 大豆粉 ⑤小豆 ③玉ねぎ にんにく ④玉ねぎ しょうが ソテーオニオン ②バターパン ③春雨 油 でんぶん ごま油 ④パン粉 さとう 粉あめ 豚脂 小麦粉 水あめ ⑤上新粉 さとう 麦芽糖 水あめ ③酒 トリガラスープ 薄口しょうゆ しお こしょう 中華スープ ④しょうゆ みりん しお ⑤しお 小 596kcal 中 801kcal 小 26.9g 中 35.9g	2日 ④かつおの腹 皮のナッツがらめ ① ⑤大根の甘酢あえ ②ごはん ③きゃべつのみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④かつお腹皮 ③きゃべつ にんじん 小松菜 ④いんげん しょうが ⑤大根 きゅうり にんじん ②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 さとう ごま ビーナッツ ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 酢 小 646kcal 中 745 kcal 小 27.0g 中 29.4g
献立	こどもの日 	振替休日 	7日 ④かいそうサラダ ① ⑤マーシャルビス ②ごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた ③玉ねぎ にんにく グリンピース にんにく りんごピューレ プルーンピューレ ③きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④水あめ ごま いりごま さとう 油 ごま油 ③カレーウ スターソース 赤ワイン ケチャップ しお ③薄口しょうゆ 酢 しお こしょう 小 677kcal 中 835kcal 小 24.6g 中 31.5g	8日 ④アスパラのソテー ① ⑤マーシャルビス ②コッペパン ③ボンゴレスパゲティ ①牛乳 ③あさり とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ④ウイナー ⑤大豆粉 脱脂粉乳 ③にんにく 玉ねぎ ビーマン しめじ ダイスタマト にんにく ④アスパラガス きゃべつ ②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ④油 ⑤食用油脂 さとう ぶどう糖 ③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ しお こしょう ④しお こしょう ⑤コリアパウダー しお 小 627cal 中 818kcal 小 26.5g 中 35.2g	9日 ④きびなこの かばやき ① ⑤即席漬 ②ごはん ③けんちん汁 ①牛乳 ③さつまあげ とうふ ④きびなご ⑤わかめ ③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ⑤きゃべつ きゅうり ②米 強化米 ③さいとも 油 ④油 さとう でんぶん ⑤さとう ③薄口しょうゆ みりん かつおぶし(だし用) 濃口しょうゆ みりん ⑤かつお節風調味料 しお 小 644kcal 中 758kcal 小 24.2g 中 27.3g
献立	12日 ④ごもくあ ① ⑤ひじきのり ②ごはん ③ぶた ④豚じゃが	13日 ④鶏レバーのガーリックソースかけ ① ⑤もやしレモン和え ②チーズパン ③文字マカロニスープ ①牛乳 ③ベーコン ④とり肝 ③きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう ④にんにく しょうが ⑤もやし きゃべつ ⑤レモン果汁 ②チーズパン ③文字マカロニ じゃがいも 油 ④でんぶん さとう なたね油 パーム油 ⑤さとう ③酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお節(だし用) ④つば漬(しょうゆ しお 酢) 小 654kcal 中 790 kcal 小 23.5g 中 28.3g	14日 ④いわしの生煮 ① ⑤二色なます ②ごはん ③ぶた ④豚汁 ①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ みそ ④いわし ③大根 にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤きゅうり にんじん ②米 強化米 ③里芋 油 ④さとう でんぶん ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん しお ⑤酢 薄口しょうゆ 小 679kcal 中 817kcal 小 27.5g 中 33.9g	15日 ④ツナサンドの具 ① ⑤はさむ ②たてわりコッペパン ③コーンチャウダー ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④きはだまぐろ ③玉ねぎ にんにく クリームコーン缶 コーン ほうれん草 にんにく ④ごぼう コーン ②たてわりコッペパン ③じゃがいも 油 ④油 ノンエッグマヨネーズ ③ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン ④野菜スープ しお 酒 みりん 薄口しょうゆ ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン 酢 薄口しょうゆ しお 小 610kcal 中 808kcal 小 30.2 g 中 40.9g	16日 ④中華サラダ ① ⑤かけてOK ②ごはん ③ジャージャン豆腐 ①牛乳 ③あつあげ 豚肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 みそ ④わかめ ③にんにく 玉ねぎ ④にんにく しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく ②米 強化米 ③油 さとう でんぶん ④ごま すりごま ごま油 さとう ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン 酢 薄口しょうゆ しお 小 641kcal 中 782kcal 小 23.3g 中 28.0g
献立	19日 ④チキンライスの具 ① ⑤かける ②ごはん ③たまご	20日 ④フルーツポンチ ① ⑤チーズ(中のみ) ②黒糖パン ③カラフルビーンズ ①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース 赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク ⑤チーズ(中のみ) ③にんにく 玉ねぎ インゲン トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁) ②黒糖パン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ④ダイゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう ぶどう糖) ③ビーフシチュールウ ウスターソース しお こしょう コンソメ ケチャップ 小 621 kcal 中 884kcal 小 26.0g 中 37.5g	21日 ④ひじきと煮干しの佃煮 ① ⑤ちくげんに ②ごはん ③とり肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節 ③たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく インゲン 干しいたけ ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう ③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④濃口しょうゆ 酢 酒みりん 小 679 kcal 中 825kcal 小 28.5g 中 34.5g	22日 ④トビウカツ ① ⑤ポルキヤベツ ⑥マイティソース ②バターパン ③おやこ ①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④とびうお 大豆たんぱく ③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ ④玉ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ ねぎ ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ ②バターパン ③うどん 油 ④パン粉 なたね油 マッシュポテト ⑥さとう ③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし用) ⑥酢 しお 小 647kcal 中 856kcal 小 30.4g 中 41.1g	23日 ④シャキシャキ そぼろごはんの具 ① ⑤かける ②ごはん ③わかたけ しる ④若竹のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ わかめ みそ ④ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 ③たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ ④玉ねぎ 千切大根 枝豆 コーン ②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう ③かつお節(だし用) ④酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 唐辛子 小 643kcal 中 792kcal 小 25.5g 中 31.2 g
献立	26日 ⑤ももゼリー ① ④さつま芋もじの具 ②すしめし ③こんさいじる ④根菜汁 ①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④とり肉 卵そぼろ(たまごゼラチン) さつまあげ 凍り豆腐 ③大根 にんじん ごぼう 小松菜 深ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ インゲン ⑤もも濃縮果汁 ももピューレ ②米 強化米 ③じゃがいも ④卵そぼろ(油 でんぶん) 油 さとう ⑤さとう 水あめ ②すし酢 ③酒 みりん 薄口しょうゆ さば節(だし用) しお ④卵そぼろ(酢 しお) しお みりん 薄口しょうゆ 小 619 kcal 中 762cal 小 24.9 g 中 31.1g	27日 ④アーモンドサラダ ① ⑤みかんジャム ②コッペパン ③ミートボールシチュー ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) ④とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク ③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④きゃべつ きゅうり にんじん ⑤みかん ②コッペパン ③ミートボール(でんぶん 水あめ チキンオイル 大豆油) じゃがいも 生クリーム マーガリン ④アーモンド 油 さとう ⑤水あめ さとう ぶどう糖糖液糖 ③白ワイン ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン ④酢 薄口しょうゆ しお こしょう 小 670kcal 中 852kcal 小 27.6 g 中 34.6 g	28日 ④とり肉のレモンソースかけ ① ⑤ゆでブロッコリー ②ごはん ③みそけんちん汁 ①牛乳 ③とり肉 とうふ みそ ④とり肉 ③大根 にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ しょうが ④レモン果汁 ⑤ブロッコリー ②米 強化米 ③里芋 油 ④でんぶん 油 さとう ③酒 煮干し(だし用) ④酒 しお 濃口しょうゆ ⑤しお 小 722kcal 中 849kcal 小 30.8g 中 35.1g	29日 ④オムレツのトマトソースかけ ① ⑤ミルクパン ③カレーポトフ ①牛乳 ③とり肉 ウイナー ④オムレツ(液卵 卵黄) ③きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリ ブロッコリー ④オムレツ(ほうれん草) トマトピューレ ダイスタマト 玉ねぎ バセリ にんにく ③白ワイン 薄口しょうゆ しお こしょう ローレル カレー粉 チキンブイヨン ④オムレツ(しお) コンソメ ウスターソース こしょう デミグラスソース 小 621kcal 中 794kcal 小 26.8g 中 33.6g	30日 ④ピリ辛みそごはんの具 ① ⑤かける ②ごはん ③つくね(とりにく 大豆たんぱく) ④ぶた肉 ひきわり大豆 みそ ③つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 ②米 強化米 ③つくね(里芋 豚脂) でんぶん さとう なたね油 パーム油 春雨 油 ごま油 ④油 さとう ③つくね(しょうゆ しお ガーリック ジンジャー) 酒 薄口しょうゆ しお こしょう トリガラスープ ④酒 トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ テンメンジャン 小 666kcal 中 815kcal 小 24.6g 中 29.5 g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。