

令和7年度
5月



献立表

5月のもくひょう しょくじのマナーをみにつけよう

この二次元コードから献立表や
食材産地をみることができます。
※毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場



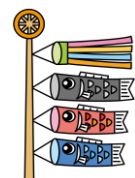
じばさん
きょうしゅくのひ

こどものひ
メニュー



じばさん
きょうしゅくのひ

じばさん
きょうしゅくのひ



じばさん
きょうしゅくのひ

うましお
きょうしゅくのひ



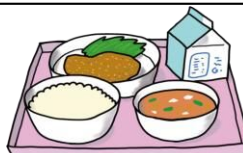
じばさん
きょうしゅくのひ

☆
たべものクイズ☆
栄養価が高いのはどっち？
①生の大根
②切り干し大根

じばさん
きょうしゅくのひ

日	こんだて名	主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
1木	コッペパン とりにくのトマトにこみにくだんごとキャベツのスープ チョコジャム	牛乳 鶏肉 肉だんご	トマト 玉ねぎ こまつな にんじん いんげん ミルポア(玉ねぎ・にんじん) キャベツ もやし えのき	パン じゃがいも でんぶん 油 春雨 チョコジャム	598
2金	ごはん こうやどうふとぶりのあまからいため わかたけじる こどものひデザート	牛乳 高野豆腐 ぶり かに風味かまぼこ わかめ	玉ねぎ パプリカ(赤・黄) にら しょうが にんにく たけのこ みずな	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	660
7水	むぎごはん ブロッコリーとツナのソテー ハヤシライス シュークリーム	牛乳 ツナ 牛肉	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ いんげん	米 油 バター シュークリーム	686
8木	コッペパン なんばんに にんじんポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース パセリ コーン	パン じゃがいも 砂糖 でんぶん 油 バター	607
9金	ゆかり ごはん こうみいため きつねうどん	牛乳 油揚げ かまぼこ	こまつな パプリカ(赤) もやし にんじん ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 うどん	554
12月	ごはん じゃがぶたキムチ ごまじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん にら キムチ キャベツ ごぼう 白ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	609
13火	とりと れんこんの まぜごはん あじのコーンマヨやき じばさんみそじる	牛乳 鶏肉 あじ おから 豆腐 わかめ みそ	れんこん にんじん コーン しいたけ 玉ねぎ えのき 白ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	629
14水	ごはん ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 みそ わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん たけのこ キムチ チンゲン菜	米 砂糖 ごま ごま油	612
15木	あげパン キャベツつくね ポトフ	牛乳 きな粉 つくね ウインナー	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ	パン 砂糖 油 じゃがいも	608
16金	ごはん こまつなソテー チキンカレー	牛乳 ツナ しらす干し 大豆 鶏肉 スキムミルク	こまつな にんじん コーン にんにく 玉ねぎ にんじん ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 バター じゃがいも 油	617
19月	ごはん ごもくまめ だんごじる	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ 昆布	れんこん ごぼう こんにやく にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 白ねぎ	米 油 砂糖 里芋 やせうま	607
20火	ごはん あげぎょうざのやくみソースがけ もやしとぶたにくのスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 ぎょうざ	白ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん こまつな 冷凍みかん	米 砂糖 ごま油	586
21水	ごはん とりにくのチリソースに にらたまスープ	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん エリンギ いんげん しょうが にんにく しいたけ にら	米 じゃがいも 油 でんぶん	563
22木	コッペパン とうにゅうグラタン フイヤベース りんごジャム	牛乳 鶏肉 たら 豆乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ にんじん カリフラワー にんにく	パン マカロニ バター じゃがいも オリーブオイル	686
23金	ごはん さやいんげんのちゅうかいため すきやきふう	牛乳 鶏肉 厚揚げ	いんげん パプリカ(赤・黄) しょうが にんにく チンゲン菜 こんにやく 玉ねぎ にんじん えのき 白ねぎ	米 砂糖 ごま 油	522
26月	ごはん かぼちゃコロッケ ぶたどん レモンゼリー	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく かぼちゃコロッケ	米 油 砂糖 ごま油	650
27火	ごはん きりぼしだいこんのチャプチェ とうふチゲ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	切干大根 にんじん ピーマン にんにく キムチ 大根 しめじ チンゲン菜	米 ごま油 砂糖 ごま	584
28水	ごはん さばだいこんおろしかけ とうにゅうみそじる のり	牛乳 さば 豆乳 厚揚げ 茎わかめ みそ のり	大根 玉ねぎ にんじん 白ねぎ	米 じゃがいも	600
29木	まあるい パン ほうれんそうのソテー ビーフシチュー	牛乳 ベーコン 牛肉	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ いんげん トマトピューレ	パン バター じゃがいも 油	582
30金	ごはん ぶたにくとこんぶのもの ぶんごじる	牛乳 豚肉 こんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん しらたき えのき しいたけ こまつな 白ねぎ	米 砂糖 油 やせうま 里芋	567

今月の目標は、「食事のマナーを身に付けよう」です。
食事中、どんな姿勢で食べていますか？
口の中に食べ物があるのに友達とお話していませんか？
食器の位置は合っていますか？
もう一度、食事のマナーについて見直してみよう！



クイズの正解は・・・②切り干し大根！
ぎゅーっと栄養がつまっています！

☆牛乳は毎日あります！☆

都合により、材料や献立の一部を変更する
場合があります。ご了承ください。