

令和7年5月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL：(0791)-57-3633 FAX：(0791)-52-0399

給食費口座振替日： 6月2日（月）

ひ 日にち		スプーン		きょう　ひとくち 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)					たべものののはたらき			栄養価(えいようか)			
					しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず			その他 (デザート等)	からだ おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	からだ　ちようし おもに体の調子を整える 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
1	もく			さんしょうは、日本に昔からある香辛料の一つで、さわやかな香りと、口の中がピリツとしびれるようなからさが特ちょうです。今日は、とり肉になじませて焼いています。	ごはん		厚揚げのみそ汁	とり肉のさんしょう焼き	大根ともずくの酢の物		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく	ごはん みりん さけ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ さんしょう もずく だいこん	小学校 554	小学校 24.0	小学校 18.8
														中学校 720	中学校 29.3	中学校 21.7
2	きん			★端午の節句献立★5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を願い、かぶとをかざり、こいのぼりをあげ、ちまきやかしわもちを食べる習慣があります。	ごはん		若竹汁	かつおの米粉フライ	ほうれん草のおひたし	かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ かつお かつおがし	ごはん さけ こめこ こめこのパンこ あぶら ごまあぶら かしわもち	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	619	26.2	14.1
														787	34.8	16.0
7	すい	○		りんごは、体の調子を整えるビタミンCや、お腹の調子を整える食物せんいがふくまれています。りんごの皮の近くには、栄養がたっぷりつまっています。今日は、りんごを使ったソースにして白身魚にかけています。	ごはん		ポトフ	白身魚のアップルソースかけ	キャベツとコーンのサラダ	かしわもち (上小のみ)	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	ごはん じゃがいも さけ こめこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	580	23.9	20.0
														785	31.5	24.8
8	もく			今月の給食目標は「食事のマナーを守ろう」です。食事のマナーは、周りの人とおいしく楽しく食べるためにあります。周りの大人や上級生の上手な食べ方やふるまいを見習い、楽しく食事ができる人を目指しましょう。	ごはん		鶏ごぼう汁	豚肉のにんにくみそ焼き	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう とりにく とうふ がたにく みそ だいずみず ちくわ あぶらあげ ひじき	ごはん さけ さとう あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ しょうが にんにく えだまめ ほししいたけ	558	27.9	17.1
														732	34.9	19.9
9	きん	○		【給食クイズ】端午の節句でかざられる「こいのぼり」の色は、上から何色でしょう？ ①青、赤、黒　②黒、赤、青　③金　銀　銅　【小学校のみ提供】 *ふふいふふふふふふふふふふふ　*ふふふふふふふふふふふふ *ふふふふふふふふふふふふ　*ふふふふふふふふふふふふ　④：ふふふ	むぎごはん		ポークカレー	タンドリーチキン	イタリアンサラダ		ジョア がたにく とうにゅうクリーム とりにく	ごはん おおむぎ じゃがいも グリーンルウ あかワイン あぶら マヨネーズ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく れもんかじゅう キャベツ とうもろこし	598	23.7	14.7
														795	29.8	18.5
12	げつ			わかめは、昔から日本人が食べてきた食べ物です。しゅうかくした生わかめの色は茶色っぽいですが、ゆでると鮮やかな緑色に変わります。さしみやサラダ、しゃぶしゃぶなど食べ方がいろいろあります。 【小学校のみ提供】 	ごはん		米粉わかめうどん	マスのみそマヨ焼き		たくあん和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ マス みそ	ごはん こめこめん みりん さけ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たくあん キャベツ きゅうり	574	25.2	16.5
														754	31.3	19.2
13	か	○		シチューはヨーロッパのいろいろな地域に古くからある料理です。シチューは、フランス語で「煮こむ」という言葉からきています。今日は、米粉でとろみを付けた豆乳のクリームシチューです。	ごはん		米粉クリームシチュー	照り焼きチキン	かんきつサラダ		ぎゅうにゅう とりつくね とうにゅう とうにゅうクリーム とりにく	ごはん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース にんにく もやし ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく もやし ほうれんそう	600	25.4	19.6
														782	31.2	22.7
14	すい			たけのこは、成長が早く、1日で数cmから1m以上のびるため、収かくのタイミングがむずかしいです。今日はたけのこご飯です。春の味覚を味わって食べてください。	たけのこ ごはん		ちくわのすまし汁	さわらの竜田揚げ		ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さわら まぐろフレーク	ごはん さけ じゃがいもでんばん あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが ごぼう キャベツ	580	24.6	22.1
														758	30.7	26.5
15	もく	○		玉ねぎは、年中食べることができますが、春にとれるものを「新玉ねぎ」と呼びます。甘みが強く、柔らかいのが特ちょうです。今日は、スープの中に入っています。玉ねぎの甘さと他の野菜のおいしさが溶け出したスープを味わってください。	ごはん		ウィンナーと野菜のスープ	豚肉のトマトソースかけ	大根サラダ		ぎゅうにゅう ウインナー がたにく とりにく	ごはん じゃがいも オリーブオイル あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ パインアップル だいこん きゅうり	580	25.9	19.8
														767	32.3	23.7
16	きん			こんにゃくは、何から作られているか知っていますか？こんにゃくは「こんにゃくいも」から作られます。こんにゃくいもは、えぐ味があり、そのままでは食べられません。かんそうさせたいもを粉にして作ります。今日は、れんこんきんぴらに入っています。	ごはん		しいたけのみそ汁	とり肉のから揚げ		れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく がたにく ひらてん	ごはん さけ じゃがいもでんばん あぶら みりん さとう	だいこん にんじん しいたけ にんにく しょうが れんこん こんにゃく	658	29.3	25.7
														875	37.6	31.8

令和7年5月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ 食事のマナーを守ろう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL：(0791)-57-3633 FAX：(0791)-52-0399

給食費口座振替日： 6月2日（月）

ひ 日にち		スプーン	 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)				たべものののはたらき			栄養価(えいようか)				
				主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
19	げつ		コロッケは、フランスの家庭料理「クロケット」に由来しています。クロケットは具がホワイトソースですが、日本人の好みに合うように具をじゃがいもに変えた物がコロッケです。	ごはん		豚汁	野菜コロッケ	海そうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かいそうミックス かんてん	ごはん コロッケ こんにく あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう はねぎ だいこん きゅうり	小学校 557 中学校 753	小学校 19.4 中学校 24.3	小学校 17.9 中学校 22.2
20	か	○	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は、アメリカです。万博の開さい回数が最多の国です。今日は、体調が悪いときに食べられるチキンヌードルスープや、パンにはさんで、食べるスラッピージョーです。パンからこぼれ落ちてよごさないように食べましょう。	 コッパパン		チキンヌードルスープ	スラッピージョー	ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく まぐろフレーク	コッパパン こめこちゅうかめん あかワイン さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	562 721	25.9 32.6	24.9 30.9
21	すい	○	レタスは、生で食べることが多いですが、加熱するとあま味も出て、シャキシャキ感が残るので、炒め物などにも合います。また、手でちぎると変色しにくく、シャキシャキ感をより味わうことができます。	ごはん	 (フレーン)	春雨スープ	ユーリンチー	ハムとレタスのサラダ		ジョア いとかまぼこ とりにく ハム	ごはん はるさめ ごまあぶら さけ じゃがいもでんぱん あぶら さとう ちゅうかドレッシング	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ はねぎ にんにく もやし レタス	584 795	25.1 32.8	16.0 21.5
22	もく		納豆は、蒸すまたは煮た大豆を納豆さんによって発こうさせた発こう食品です。納豆のネバネバには、うまみ成分がたくさん入っています。今日は、納豆のネバネバが苦手な人も食べやすいそぼろ納豆です。	ごはん		じゃがいものみそ汁	いわしのしょうが煮	そぼろ納豆		ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ いわしのしょうがに とりにく ひきわりなっとう こうやどうふ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	587 773	27.6 34.7	18.6 22.0
23	きん	○	春にとれるキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。やわらかくて甘みが強いことが特ちょうです。今日は、サラダに春キャベツを使っています。春を感じながら食べてください。	ごはん		ミネストローネ	米粉のチキンカツ	グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ペーコン とりにく まぐろフレーク	ごはん じゃがいも さとう あぶら こめこ このパンこ ごまドレッシング	たまねぎ セロリ トマト グリーンピース ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	592 781	27.5 34.3	16.5 19.2
26	げつ	○	エスカパーチェは、油であげた魚を酢やレモン汁などを混ぜた調味料につけたスペイン料理です。さわやかでさっぱりとしたあじわいです。今日はしいらを使っています。 【中学校のみ提供】	ごはん		ズッキーニのスープ	エスカパーチェ	ブロッコリーのソテー		ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	ごはん こめこマカロニ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかパプリカ きいろパプリカ ブロッコリー とうもろこし にんにく	563 747	24.7 31.4	15.8 18.6
27	か		にらは、体の調子を整え、つかれをとったり、かぜなどの病気を予防してくれる働きがあります。5月は、新しいかん境になれ、つかれも出やすい時期です。今日は、みそ汁の中に入っています。残さず飲んで、元気に登校しましょう。	ごはん		ニラのみそ汁	とり肉のしょうが炒め	塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく しおこんぶ	ごはん さといも さけ みりん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら しょうが もやし きゅうり	557 740	24.7 31.5	18.4 22.0
28	すい		さばは、日本で昔から食べられている魚です。さばには、血や肉を作るたんぱく質や体の調子を整えるビタミンもたくさんふくまれています。今日は、栄養いっぱいさばを塩こうじでからめて焼きました。	ごはん		玉ねぎのみそ汁	さばの塩こうじ焼き	じゃがいものそぼろ煮		ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば ぶたにく	ごはん さけ じゃがいも さとう じゃがいもでんぱん	たまねぎ にんじん こまつな しょうが こんにやく グリーンピース	601 783	29.3 36.1	22.8 26.8
29	もく	○	とり天は大分県のレストランが発しょうとされています。昭和の初めに骨のないとり肉を食べやすい大きさに切り、天ぷら風にアレンジしたのが始まりとされています。	ごはん	 	中華風たまごスープ	とり天	 切干大根のごまナムル		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりさき ちくわ	ごはん ごまあぶら じゃがいもでんぱん さけ こめこ あぶら ごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ もやし きりぼしだいこん きゅうり	561 736	28.1 35.0	17.8 20.9
30	きん		【給食クイズ】カレー、ポテトサラダ、煮物などで大活やくのじゃがいもですが、植物のどの部分を食べているでしょうか？ ①くき ②根 ③葉 正解は②です。じゃがいもは地下茎で、根から栄養を吸収しています。 	ごはん		油揚げのみそ汁	お好み平つくね	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ おこのみひらつくね まぐろフレーク	ごはん さとう じゃがいもでんぱん じゃがいも マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ きゅうり	562 757	19.8 25.5	19.6 24.5

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 581kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.8g
＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 767kcal たんぱく質 32.1g 脂質 22.7g

 カミカミ献立です。

  アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いいたします。