



〔 5がつこんだてよてい 表 〕



日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			1杯あたり kcal	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		脂質 g	
										塩分 g	
1 木	わかめごはん	○		<ぎゅうにゅう> 炊き込みわかめ	子どもの日行事食		こめ			595	779
	ちくわの新茶揚げ		ちくわ			小麦粉 でんぷん	油	抹茶	22.1	29.3	
	キャベツとみかんのサラダ		ロースハム		きゅうり キャベツ みかん缶	三温糖	オリーブ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	16.8	21.2	
	沢煮椀		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ			酒 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.8	4.1	
	子どもの日デザート					クリームソーダ風ゼリー					
2 金	麦ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			587	735
	チンジャオロースー		ぶた肉		ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ エリンギ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	27.2	33.5	
	ツナときゅうりの和え物		まぐろ水煮		赤パプリカ きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ	19.1	22.7	
	つくね入り中華スープ		中華風つくね		にんじん こまつな たまねぎ	はるさめ	ごま油	酒 がらボン 塩 こしょう しょうゆ	1.6	2.1	
7 水	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			568	754
	担々飯の具		ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	三温糖 でんぷん	ごま 油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	22.9	29.6	
	シューマイ		シューマイ						17.4	20.9	
	もずくスープ		かまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ		ごま油	酒 塩 こしょう がらボン しょうゆ	2.0	2.5
8 木	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			596	741
	鶏肉の塩こうじ焼き		とり肉				油	塩こうじ しょうゆ	30.6	36.3	
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん いんげん たまねぎ しいたけ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	16.5	18.6	
	手作りふりかけ			しらすばし あおのり のり			ごま ごま油 三温糖	しょうゆ みりん 酒	1.7	2.0	
9 金	ピースごはん	○		<ぎゅうにゅう>		グリーンピース	こめ	油	塩 酒	572	749
	コロッケ					国産豚肉コロッケ	油		19.1	23.4	
	ひじきサラダ		まぐろの水煮	ひじき	にんじん きゅうり キャベツ ポッカレモン	三温糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	19.8	25.2	
	新玉ねぎのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ たまねぎ しめじ	ふるさと食材伊万里の日		にぼしだし	2.4	3.2	
12 月	麦ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			597	757
	ハヤシライス		ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく		油	ワイン ハヤシルー こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	19.4	23.5
	コールスローサラダ		ロースハム		にんじん きゅうり キャベツ		エッグケア	しょうゆ	20.1	24.1	
											2.9
13 火	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			642	825
	中華丼の具		ぶた肉 かまぼこ いか		にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	でんぷん 三温糖	油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	23.6	29.1	
	春巻き		春巻き				油		23.6	28.4	
	三色あえ		かにかまぼこ		ピーマン もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	2.3	2.8	
14 水	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			612	761
	鶏肉のカレー焼き		とり肉		にんにく しょうが			塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ	25.8	30.9	
	スパゲティソテー		ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	19.5	22.4
	野菜スープ		ぶた肉		にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	1.5	1.6	
15 木	ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ			640	770
	さばのみりん漬け焼き		さばのみりん漬け焼き				油		27.3	31.1	
	ごぼうのしぐれ煮		ぎゅう肉		いんげん ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	28.0	29.8	
	こまつなのみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん こまつな たまねぎ しめじ			にぼしだし	2.4	2.7	
16 金	麦ごはん	○		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			596	737
	シシリアン（焼肉）		ぶた肉		しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん	ごま 油	酒 みりん しょうゆ	25.7	31.6	
	シシリアン（野菜） 一食エッグケア				赤パプリカ キャベツ きゅうり		一食エッグケア		23.0	25.8	
	わかめとチンゲン菜のスープ		とり肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		ごま油	こしょう 酒 がらボン 塩 しょうゆ	1.8	2.2

使用食材について

・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポンと表記しています。



〔 5がつこんだてよてい 表 〕



2025年 5月

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき												調味料	栄養価	
			あかのなかま				みどりのなかま				きいろのなかま					小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる				おもに体のちょうしをととのえるもとになる				おもにエネルギーのもとになる					1杯あたり kcal	1杯あたり kcal
			1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群			たんぱく質 g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品		牛乳・小魚 海藻		緑黄色野菜		その他の野菜 きのこ・果実		穀類・いも類 砂糖		油脂・種実			しじふ g	脂質 g
			えんぶん g		塩分 g												
19月	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ むぎ					589	821		
	ポークカレー		ぶた肉	ハッピーにんじん		にんじん トマト		たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも		油		カレールー チャツネ ケチャップ ウスターソース	20.9	27.9	
	アスパラガスのサラダ					アスパラガス にんじん		きゅうり コーン				野菜いっぱいドレッシング (和風)			19.4	29.9	
			🌸 🌸 🌸		🌸 🌸 🌸		🌸 🌸 🌸		🌸 🌸 🌸		🌸 🌸 🌸		🌸 🌸 🌸		2.0		2.8
20火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					616	779		
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮												25.3	31.2	
	鶏肉とピーマンの炒め物		とり肉			ピーマン にんじん		たけのこ しいたけ しょうが		三温糖		ごま油 ごま		しょうゆ 酒	23.6	28.0	
	みそけんちん汁		豆腐 油あげ みそ			にんじん ねぎ		たまねぎ しめじ ごぼう		じゃがいも				しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.1	2.6	
21水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		味めぐり給食(山口県)				こめ					647	823		
	チキンチキンごぼう		とり肉			ごぼう えだまめ		でんぷん 三温糖		油		塩 みりん 酒 しょうゆ		25.7	31.5		
	きゅうりのおかか和え		かつおぶし	にんじん		きゅうり もやし しょうが		三温糖				しょうゆ		22.7	27.3		
	大平(おおひら)		とり肉 高野豆腐 油あげ	にんじん		れんこん しいたけ		さといも こんにゃく 三温糖		油		みりん 酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし		1.5	2.2		
22木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					618	752		
	豚肉のみそ焼き		ぶた肉 みそ			しょうが		三温糖				酒 みりん しょうゆ		28.2	32.0		
	かんころ煮		さつまあげ 油あげ	郷土料理		にんじん いんげん		切干大根 しいたけ		こんにゃく 三温糖		ごま 油 ごま油		みりん 酒 しょうゆ	21.6	23.1	
	すまし汁		とびうおボール	わかめ		にんじん ねぎ		たまねぎ えのきたけ				酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし		2.2	2.6		
23金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					600	759		
	あじフライ		あじフライ							油				21.2	25.7		
	マカロニサラダ		ロースハム	にんじん		きゅうり キャベツ		マカロニ		エッグケア		塩 こしょう		22.0	26.2		
	コーンのスープ		とり肉	にんじん		たまねぎ レタス コーン				ごま油		がらボン しょうゆ 塩 こしょう		1.7	2.1		
26月	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ むぎ					578	731		
	キムタクチャーハンの具		ぶた肉			にら		はくさいキムチ 千切だいこん漬 たまねぎ		三温糖		油 ごま油		酒 みりん	23.5	29.9	
	五目包子(ごもくパオズ)		五目包子											16.9	19.7		
	ワンタンスープ		ベーコン	にんじん チンゲン菜		たまねぎ しめじ		ワンタン		ごま油		酒 がらボン 塩 しょうゆ こしょう		2.4	3.2		
	バリッシュ(中学のみ)			バリッシュ													
27火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					615	865		
	白身魚天ぷら		白身魚天ぷら							油				23.8	33.6		
	磯香和え			のり		ほうれん草 にんじん		もやし		三温糖				しょうゆ	19.2	25.9	
	筑前煮		とり肉 さつまあげ	にんじん いんげん		ごぼう れんこん たけのこ しいたけ		さといも こんにゃく 三温糖		油		酒 みりん しょうゆ かつおだし		1.8	2.7		
28水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					642	784		
	チキン照り焼きパティ		国産鶏のてりやきパティ											24.6	27.9		
	ポテトサラダ		ロースハム	にんじん		きゅうり		じゃがいも		エッグケア		りんご酢 こしょう		24.4	27.7		
	豆乳スープ		とり肉 豆乳	にんじん チンゲン菜		白いんげんペースト たまねぎ しめじ		マカロニ		油		野菜ブイヨン 塩 こしょう がらボン		1.8	2.0		
29木	ごはん	○	郷土料理		<ぎゅうにゅう>				こめ					688	823		
	手作りとなかつ		ぶた肉					天ぷら粉 パン粉		油		塩 こしょう		28.9	32.5		
	ひじきの炒め煮		大豆 ぶた肉	ひじき		にんじん いんげん		ごぼう しいたけ		こんにゃく 三温糖		油		酒 みりん しょうゆ	28.2	30.0	
	新じゃがのみそ汁		豆腐 油あげ みそ			きぬさや		たまねぎ		じゃがいも		にぼしだし		2.1	2.5		
30金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					648	775		
	さばのレモン揚げ煮		さば			ポツカレモン		でんぷん 三温糖		油		しょうゆ ワイン		28.5	32.2		
	野菜のごま和え		油あげ	ほうれん草 にんじん		もやし		三温糖		ごま		しょうゆ		26.6	28.3		
	肉団子汁		桜島鶏肉団子	にんじん		キャベツ たまねぎ しめじ				ごま油		みりん しょうゆ 塩 にぼしだし こんぶだし		1.7	2.1		

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※5月の行事食※

・1日(木)・・・子どもの日給食

・9日(金)・・・ふるさと食材伊万里の日(新たまねぎ)

・12日(月)/19日(月)・・・ハッピーにんじん

・21日(水)・・・味めぐり給食(山口県)

・22日(木)/29日(木)・・・郷土料理