令和７年５月分　学校給食献立表

※よくかんで食べましょう

小学校　Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき 肉・魚・卵・豆・豆製品	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき 色のこい野菜	緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき その他の野菜・果物	黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき 米・パン・めん・いも・砂糖	黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき 油脂類・種実類	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	ごはん						ごはん		505 kcal
	八宝菜	○	豚肉,えび		にんじん	しょうが,キャベツ,たまねぎ,たけのこ しいたけ	でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	20.2 g
	中華あえ				にら	もやし,しょうが	砂糖	ごま油	1.4 g
2 金	パン						パン		647 kcal
	いちごジャム	○					いちごジャム		32.4 g
	いり豆腐		豆腐,豚肉,かまぼこ		にんじん	たまねぎ,グリンピース,しいたけ	砂糖	サラダ油,ごま油	2.6 g
	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	サラダ油	
7 水	麦ごはん						ごはん,山口県産押麦		618 kcal
	ポークカレー	○	豚肉,鶏レバー		にんじん	たまねぎ,グリンピース	じゃがいも	サラダ油	19.0 g
	フレンチサラダ					キャベツ,きゅうり,甘夏みかん	砂糖	サラダ油	2.2 g
8 木	（季節の料理）たけのこごはんには、成長が早い竹にあやかって、子どもがぐんぐん成長するようにという願いがこめられています。								
	たけのこごはん		鶏肉,油揚げ		にんじん	たけのこ,グリンピース	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油	638 kcal
	黒はんぺんフライ	○	黒はんぺんフライ					揚げ油	21.0 g
	くきわかめあえ			わかめ佃煮	こまつな	キャベツ,もやし			2.2 g
	小野茶ムース						小野茶ムース		
9 金	丸型パン						パン		612 kcal
	レタススープ	○	ベーコン		にんじん	レタス,たまねぎ,スイートコーン	じゃがいも		26.0 g
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				砂糖,でんぷん		3.0 g
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ,きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	
12 月	（季節の料理）立春から数えて８８日目（５月２日頃）、春から夏に移る節目の日を八十八夜と言います。お茶は霜に弱いですが、この頃になると霜が降りなくなり、摘みとりが行われるようになります。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできると言い伝えられています。宇部市の小野地区には、お茶畑が広がっています。								
	ごはん						ごはん		588 kcal
	肉団子のうま煮	○	ミートボール,生揚げ		にんじん	たまねぎ,ごぼう,グリンピース	じゃがいも こんにゃく, 砂糖	サラダ油	21.9 g
	小野茶めんサラダ		まぐろ油漬け			きゅうり,もやし,スイートコーン	小野茶麺,砂糖		1.6 g
13 火	（季節の料理）５月頃にとれたかつおは、秋のかつおに比べて、脂肪が少なくあっさりした味が楽しめます。								
	ごはん						ごはん		569 kcal
	スタミナ豚汁	○	豚肉,豆腐,麦みそ,白みそ		にんじん,にら	にんにく,しょうが,もやし,しめじ	じゃがいも	サラダ油	27.1 g
	かつおとごぼうのからめ煮		かつお角切り			ごぼう,グリンピース,しょうが	砂糖	揚げ油	1.6 g
14 水	ごはん						ごはん		553 kcal
	親子どんぶり	○	鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	砂糖	サラダ油	24.7 g
	白いんげん豆の白和え		白いんげん,白みそ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ,しめじ	砂糖	ごま	2.5 g
15 木	ごはん						ごはん		564 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ 白みそ		にんじん,さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく,砂糖	ごま,サラダ油	23.8 g
	酢の物			しらす干し,わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		2.2 g
16 金	パン						パン		579 kcal
	チキンビーンズ	○	鶏肉,ベーコン,大豆		にんじん	たまねぎ,グリンピース	じゃがいも	サラダ油	29.0 g
	シーフードサラダ		まぐろ水煮	わかめ		キャベツ,きゅうり,スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.3 g
19 月	ごはん						ごはん		559 kcal
	中華どんぶり	○	豚肉,いか,えび,ちくわ		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,しいたけ	でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	24.5 g
	切り干し大根のサラダ		まぐろ水煮		にんじん	切り干し大根,きゅうり	砂糖	マヨネーズ(卵なし) ごま	1.9 g
20 火	ごはん						ごはん		562 kcal
	肉野菜炒め	○	牛肉,生揚げ,赤みそ		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,エリンギ,しょうが, にんにく	砂糖	サラダ油,ごま油	22.6 g
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま,ごま油	2.0 g
	オレンジ					オレンジ			
21 水	ごはん						ごはん		579 kcal
	みそ汁	○	豆腐,麦みそ		ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも		24.5 g
	さばの竜田揚げ		さばの竜田揚げ					揚げ油	2.2 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう,にんじん	もやし	砂糖		
22 木	(地場産給食)かきたま汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。								
	ごはん						ごはん		572 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵,かまぼこ		ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん		26.1 g
	いわしのかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮						2.1 g
	大豆の五目煮		大豆,鶏肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	サラダ油	
23 金	パン						パン		583 kcal
	マカロニのカレー煮	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ,グリンピース	マカロニ,じゃがいも 砂糖	サラダ油	21.8 g
	フルーツあえ					バナナ,パインアップル，黄桃，りんご みかん			2.1 g
26 月	減ごはん						ごはん		542 kcal
	かしわうどん	○	鶏肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しいたけ	県産うどん,砂糖		23.1 g
	じゃこ天炒め		角天	しらす干し	こまつな	キャベツ,もやし		ごま,サラダ油 ごま油	1.7 g
27 火	ごはん						ごはん		579 kcal
	高野豆腐の卵とじ	○	凍り豆腐,鶏卵,鶏肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ,グリンピース	じゃがいも,砂糖	サラダ油	27.1 g
	ひじきのマヨネーズあえ		まぐろ水煮	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	1.4 g
28 水	チキンライス	○	鶏肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ,スイートコーン,グリンピース	アルファ化米,もち米	サラダ油	595 kcal
	豚肉のコロッケ		豚肉のコロッケ					揚げ油	19.2 g
	細切りサラダ				にんじん	キャベツ,もやし	砂糖	ごま,サラダ油	1.6 g
29 木	ごはん						ごはん		588 kcal
	もずく汁	○	鶏肉,かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			22.7 g
	生揚げのみそ炒め		生揚げ,豚肉,麦みそ		にんじん	たまねぎ,キャベツ	砂糖	サラダ油	2.1 g
	プリン						プリン		
30 金	パン						パン		574 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリンピース	じゃがいも	サラダ油	23.5 g
	ほうれん草とアーモンドのサラダ				ほうれんそう	キャベツ,スイートコーン	砂糖	アーモンド サラダ油	2.3 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡ山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します。（他の日と使い回ししています）