



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 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき				
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類			
1 木	パン いちごジャム いり豆腐 ほうれん草とツナのサラダ	○					パン いちごジャム 砂糖 砂糖		647 kcal 32.4 g 2.6 g		
	ごはん				たまねぎ, グリンピース, しいたけ キャベツ		サラダ油, ごま油 サラダ油				
	2 金		ハ宝菜 中華あえ		にんじん にら	しょうが, キャベツ, たまねぎ, たけのこ しいたけ もやし, しょうが	ごはん でんぶん, 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 ごま油	505 kcal 20.2 g 1.4 g		
7 水	麦ごはん ボークカレー フレンチサラダ	○			にんじん	たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	ごはん, 山口県産押麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	618 kcal 19.0 g 2.2 g		
	丸型パン					パン			612 kcal		
	8 木		レタススープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ		にんじん	レタス, たまねぎ, スイートコーン キャベツ, きゅうり	じゃがいも 砂糖, てんぶん		26.0 g 3.0 g		
(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。											
9 金	たけのこごはん 黒はんぺんフライ くきわかめあえ 小野茶ムース	○	鶏肉, 油揚げ 黒はんぺんフライ		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 揚げ油	638 kcal 21.0 g 2.2 g		
			わかめ佃煮	こまつな	キャベツ, もやし						
						小野茶ムース					
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 肉団子のうま煮 小野茶めんサラダ	○	ミートボール, 生揚げ まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ, ごぼう, グリンピース きゅうり, もやし, スイートコーン	ごはん じゃがいも こんにゃく, 砂糖 小野茶麺, 砂糖	サラダ油	588 kcal 21.9 g 1.6 g		
	(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。										
13 火	ごはん スタミナ豚汁 かつおとごぼうのからめ煮		○	豚肉, 豆腐, 麦みそ, 白みそ かつお角切り		にんじん, にら	にんにく, しょうが, もやし, しめじ ごぼう, グリンピース, しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油	569 kcal 27.1 g 1.6 g	
	14 水	ごはん 親子どんぶり 白いんげん豆の白和え		○	鶏肉, 鶏卵, かまぼこ 白いんげん, 白みそ		にんじん, ねぎ ほうれんそう, にんじん	たまねぎ, えのきたけ キャベツ, しめじ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	553 kcal 24.7 g 2.5 g
	15 木	パン チキンピーズ シーフードサラダ			鶏肉, ベーコン, 大豆 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	579 kcal 29.0 g 2.3 g
16 金	ごはん ごまみそ煮 酢の物	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ 白みそ			にんじん, さやいんげん	ごぼう キャベツ, きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく, 砂糖 砂糖	ごま, サラダ油	564 kcal 23.8 g 2.2 g	
19 月	ごはん 中華どんぶり 切り干し大根のサラダ		○	豚肉, いか, えび, ちくわ まぐろ水煮		にんじん, ねぎ にんじん	キャベツ, たまねぎ, しいたけ 切り干し大根, きゅうり	ごはん でんぶん, 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 マヨネーズ(卵なし) ごま	559 kcal 24.5 g 1.9 g	
	20 火			ごはん 肉野菜炒め 梅ごまひじき オレンジ	○	牛肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, ビーマン	キャベツ, たまねぎ, エリンギ, しょうが にんにく ねり梅 オレンジ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 ごま, ごま油
	21 水	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ おひたし		○		豆腐, 麦みそ さばの竜田揚げ かつおぶし		ねぎ ほうれんそう, にんじん	たまねぎ, えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	
22 木	パン マカロニのカレー煮 フルーツあえ	○	鶏肉				にんじん	たまねぎ, グリンピース バナナ, パインアップル, 黄桃, りんご みかん	パン マカロニ, じゃがいも 砂糖	サラダ油	583 kcal 21.8 g 2.1 g
(地産給食)かきたま汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。											
23 金	ごはん かきたま汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の五目煮		○	鶏卵, かまぼこ いわしのかぼすレモン煮 大豆, 鶏肉		ねぎ にんじん, さやいんげん	たまねぎ, えのきたけ ごぼう	ごはん でんぶん こんにゃく, 砂糖		572 kcal 26.1 g 2.1 g	
26 月	減ごはん かしわうどん じゃこ天炒め	○		鶏肉, 油揚げ 角天		にんじん, ねぎ こまつな	たまねぎ, しいたけ キャベツ, もやし	ごはん 県産うどん, 砂糖		542 kcal 23.1 g 1.7 g	
	27 火			ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきのマヨネーズあえ	○	凍り豆腐, 鶏卵, 鶏肉 かまぼこ まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ, グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも, 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ(卵なし)
	28 水		チキンライス 豚肉のコロッケ 細切りサラダ	○		鶏肉 豚肉のコロッケ		にんじん にんじん	たまねぎ, スイートコーン, グリンピース キャベツ, もやし	アルファ化米, もち米 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま, サラダ油
29 木	パン クリームシチュー ほうれん草とアーモンドのサラダ	○	鶏肉			牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ, グリンピース キャベツ, スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油	574 kcal 23.5 g 2.3 g
30 金	ごはん もずく汁 生揚げのみそ炒め プリン		○		鶏肉, かまぼこ 生揚げ, 豚肉, 麦みそ	もずく	ねぎ にんじん	たまねぎ, えのきたけ たまねぎ, キャベツ	ごはん 砂糖 プリン	サラダ油	588 kcal 22.7 g 2.1 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山ログループ、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)