令和 7 年度

5月 学校給食予定献立表

安平町学校給食センター

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。１日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

<お知らせ>

◇ はしを忘れずにもってきましょう。スプーンやフォークがつく日にはマークがついています。

◇ 都合により、こんだてが変更になることがあります。

◇ 食べ残したものや欠席したときの給食は衛生面から、家に持ち帰ったり、届けたりすることはできません。

◇ 今月の卵・乳原料不使用のパンは、16日（金）・30（金）です。

◇ 高等学校は牛乳はつきません。

◇ 給食当番はマスクが必要です。

◇ ホームページ掲載の献立表は「安平町学校給食献立表」で検索すると探しやすいです。

月	火	水	木	金
こんだて　ざいりょう	こんだて　ざいりょう	こんだて　ざいりょう	こんだて　ざいりょう	こんだて　ざいりょう

1（木）

とりだんごのみそ汁
いわしのしょうがに
ごもくきんぴら
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	586	25.8
	中学年	658	29.2
	高学年	707	31.0
中学校		778	33.6

とり肉だんご　だいこん　にんじん　長ねぎ　かつおだしパック　みそ

いわし　水あめ　さとう　しょうゆ　みりん　しょうがこんぶだし　す　しお

骨ごと食べられます。

りょうりしゅ　ぶた肉　にんじん　ごぼう　干ししいたけ　しらたき　しょうゆ　みりん　さとう　こめ油　ごま

2（金）

わかたけ汁
にくだんごみそあじ
小低１こ小中高中学２こ
よんしょくあえ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	548	23.4
	中学年	666	28.3
	高学年	712	29.8
中学校		764	32.4

にんじん　たけのこ　わかめ　れいとうとうふ　とり肉　しょうゆ　めんつゆ　かつおだしパック　しお　りょうりしゅ

とり肉　ぶた肉　たまねぎ　パン粉　だいず　しお　ごま油　さとう　みそ　水あめ　みりん　ごま　りんごす　しょうが　なたね油

もやし　コーン　ほうれんそう　ハム　さとう　しょうゆ　す　ごま油

5（月）こどもの日

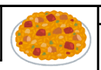
安平町の食材

6（火）ふりかえ休日

脂質・塩分の月平均栄養価は

		脂質（g）	塩分（g）
小学校	低学年	19.1	2.4
	中学年	20.1	2.7
	高学年	20.9	2.8
中学校		23.1	3.4

7（水）



はくさいスープ
セルフチキンライス
マカロニサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	615	22.4
	中学年	676	24.3
	高学年	735	25.9
中学校		823	29.0

はくさい　にんじん　かにふうみかまぼこ　しょうがでん粉　ちんげんさい　りょうりしゅ　ごま油　ちゅうかだし　とりがらスープ　しょうゆラーメンスープ　こしょう

とり肉　たまねぎ　にんじん　コーン　マッシュルーム　トマトソース　ケチャップ　デミソース　ちゅうのうソース　コンソメ　しょうゆ　さとう　こめ油　かんてん

マカロニ　きゅうり　ハム　ノンエッグマヨネーズ　さとう　しお　こしょう

8（木）

ぶた汁
さばしおこうじカレー焼き
さんとうなのおかかあえ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	606	29.5
	中学年	654	31.1
	高学年	703	32.9
中学校		765	35.9

ぶた肉　じゃがいも　つきこんにゃく　とうふ　にんじん　たまねぎ　ごぼう　だいこん　みそ　しょうがかつおだしパック　しおこうじ

さば　しおこうじ　カレー粉

小骨に気を付けましょう。

さんとうな　にんじん　めんつゆ　さとう　かつおぶし　ちりめん

9（金）

ミルクパン
クイッティオスープ
コーンフライ
ポテトサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	589	21.4
	中学年	650	23.7
	高学年	670	24.2
中学校		815	28.6

クイッティオ　たまねぎ　にんじん　しめじ　こまつな　オニオンスープ　ベーコン　しょうゆ　しお

とうもろこし　パン粉　生乳　こむぎ粉　しょくぶつ油脂　さとう　全粉乳　しお　こめ油

じゃがいも　きゅうり　たまねぎ　にんじん　ハム　ノンエッグマヨネーズ　さとう　しお

12（月）

チキンカレー
かいそうともやしのサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	694	22.2
	中学年	726	23.3
	高学年	789	25.0
中学校		876	27.8

こめ　おおむぎ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　とり肉　カレールー（小低：甘口　中高中学：中辛）　トマトジュース　ちゅうのうソース　とりがらスープ　にんにく　こめ油　チャツネ

かいそうサラダ（こんぶ　わかめ　ふのり）　もやし　にんじん　とり肉　わふうドレッシング

13（火）

いもとわかめみそ汁
まほっけわふうフライ
ふきいためにん
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	601	23.6
	中学年	649	25.0
	高学年	723	27.6
中学校		783	29.6

じゃがいも　にんじん　わかめ　油あげ　れいとうとうふ　みそ　かつおだしパック

まほっけ　パン粉　こむぎ粉　しょうゆ　みりん　さとう　こめ油

小骨に気を付けましょう。

にんじん　ふき　さつまあげ　さとう　しょうゆ　みりん　こめ油

14（水）

ごもくうどん
かぼちゃコロッケ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	611	25.1
	中学年	622	26.4
	高学年	658	28.1
中学校		749	31.6

うどん　ほうれんそう　にんじん　とり肉　だいこん　長ねぎ　油あげ　干ししいたけ　めんつゆ　しょうゆ　みりん　かつおだしパック

かぼちゃ　パン粉　こむぎ粉　じゃがいも　たまねぎ　さとう　しょくぶつ油脂　しお　こめ油　でん粉

15（木）

なめこみそ汁
ぶたどん
きゃべつのいそのかあえ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	606	28.1
	中学年	664	30.4
	高学年	723	32.8
中学校		809	37.1

なめこ　れいとうとうふ　油あげ　長ねぎ　じゃがいも　みそ　かつおだしパック

ぶた肉　たまねぎ　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　しらたき　さとう　しょうゆ　りょうりしゅ　みりん　かつおエキス　こめ油

きゃべつ　にんじん　のり　めんつゆ　しょうゆ　さとう

16（金）

バーガーパン
ポトフ
ハンバーグ
アスパラドレッシング
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	550	19.3
	中学年	608	21.3
	高学年	621	21.7
中学校		745	25.1

ウインナー　じゃがいも　きゃべつ　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　にんにく　ブイヨングラニュール　コンソメ　こしょう

とり肉　たまねぎ　ぶた肉　さとう　しお　トマト　にんにく　しょうゆ　しょうが

グリーンアスパラ　コーンクリーミードレッシング

19（月）

もずくみそ汁
ショーロンポー２こ
だいこんナムル
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	622	22.0
	中学年	667	23.4
	高学年	714	24.6
中学校		772	26.3

もずく　じゃがいも　にんじん　れいとうとうふ　油あげ　長ねぎ　みそ　かつおだしパック

ぶた肉　とり肉　きゃべつ　たまねぎ　たけのこ　はるさめ　しょうゆ　でん粉　かきエキス　さとう　しょうが　みりん　ごま油　しお　こむぎ粉

だいこん　にんじん　きゅうり　ちゅうかだし　さとう　ごま油　ごま　にんにく　しょうゆ

20（火）

こまつなとあぶらあげのみそ汁
いわしうめに
ひじきに
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	613	26.1
	中学年	662	27.8
	高学年	714	29.2
中学校		819	34.2

たまねぎ　こまつな　油あげ　れいとうとうふ　みそ　長ねぎ　かつおだしパック

いわし　さとう　水あめ　しょうゆ　うめず　みりん　でん粉　かつおぶし　こんぶだし　ぱいにく

骨ごと食べられます。

にんじん　ひじき　ごぼう　ぶた肉　油あげ　さとう　みりん　しょうゆ　こめ油

21（水）

タンメン
さつまいももち
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	663	31.2
	中学年	674	32.2
	高学年	719	34.7
中学校		795	39.0

ラーメン　ぶた肉　きゃべつ　にんじん　長ねぎ　コンソメ　しょうが　とりがら　しおラーメンスープ　もやし　にら　ごま油

さつまいも　じゃがいも　さとう　こむぎ粉　パーム油　こめ油　しお

22（木）

けんちん汁
すきやきふうフライ
なめたけあえ
牛乳

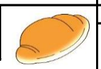
えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	630	21.4
	中学年	676	22.9
	高学年	725	24.1
中学校		785	26.2

にんじん　だいこん　ごぼう　じゃがいも　油あげ　とうふ　干ししいたけ　しょうゆ　かつおだしパック　りょうりしゅ　みりん　ごま油

たまねぎ　じゃがいも　さとう　しょうゆ　パン粉　こむぎ粉　ゼラチン　しお　ぎゅう肉　だいず　とり肉　ぶた肉　でん粉　こめ油

ちくわ　きゃべつ　にんじん　なめたけ　めんつゆ

23（金）



バターパン
はくさいシチュー
ハニーチキン
オニオンドレッシングサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	639	29.7
	中学年	703	32.4
	高学年	721	33.0
中学校		875	39.7

にんじん　はくさい　じゃがいも　たまねぎ　とり肉　牛乳　ホワイトルウ　生クリーム　コンソメ　ホワイトソース　バター　こしょう　クリームポタージュルウ　シュレットチーズ

とり肉　みそ　はちみつ　りょうりしゅ　しょうが　にんにく

だいこん　きゅうり　とり肉　かいそうサラダ（わかめ　ふのり　こんぶ）　わかめ　たまねぎドレッシング

26（月）

わかめごはん
よしの汁
きんぴらつつみやき
ごまあえ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	579	25.6
	中学年	626	27.4
	高学年	672	28.9
中学校		730	31.3

わかめ　さとう　しお

ごぼう　にんじん　長ねぎ　油あげ　れいとうとうふ　とり肉　かつおだしパック　しょうゆ　でん粉　こんぶだし　しょうゆ　みりん　めんつゆ

とり肉　たまねぎ　ごぼう　とうふ　だいず　しょうゆ　にんじん　さとう　みりん　ごま油　しょうが　しお　ぶたゼラチン　ごま

もやし　こまつな　すりごま　しょうゆ　さとう

27（火）

ワカメスープ
チンジャオロースー
バンサンスー
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	580	24.1
	中学年	636	26.1
	高学年	691	28.1
中学校		768	31.7

わかめ　かにふうみかまぼこ　はくさい　たまねぎ　コーン　こしょう　シャンタン

ぶた肉　ピーマン　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　しょうが　ごま油　さとう　テンメンジャン　でん粉　とりがらスープ　しょうゆ　りょうりしゅ

にんじん　はるさめ　えだまめ　さとう　す　しょうゆ　ごま油

28（水）

かしわうどん
とかちだいずコロッケ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	622	26.1
	中学年	634	27.2
	高学年	674	28.9
中学校		738	32.0

うどん　長ねぎ　しめじ　とり肉　油あげ　にんじん　ちくわ　干ししいたけ　こんぶだし　かつおだしパック　めんつゆ　みりん　しょうゆ

じゃがいも　だいず　たまねぎ　パン粉　こむぎ粉　だいず油　とうもろこし油　でん粉　さとう　しお　カレー粉　こしょう　こめ油

29（木）

さわにわん
さばみそに
ごぼうサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	615	26.7
	中学年	657	28.2
	高学年	706	29.6
中学校		763	31.6

ぶた肉　にんじん　ごぼう　長ねぎ　たけのこ　かつおだしパック　しょうゆ　みりん　りょうりしゅ　しお

さば　みそ　さとう　みりん　でん粉

小骨に気をつけましょう。

ごぼう　きゅうり　にんじん　ごま　ノンエッグマヨネーズ　しょうゆ　こしょう

30（金）

こくとうパン
ブラウンシチュー
コールスローサラダ
牛乳

えいよう価		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
小学校	低学年	596	24.7
	中学年	667	27.5
	高学年	689	28.5
中学校		835	33.9

ぶた肉　じゃがいも　ブロッコリー　だいず　にんじん　たまねぎ　しめじ　トマトかん　ハヤシフレーク　ホワイトルウ　コンソメ　赤ワイン　にんにく　こめ油

きゃべつ　きゅうり　コーン　さとう　ノンエッグマヨネーズ　す　ヨーグルト　しお　こしょう