令和 7 年度

5月 （こども園）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。
◇ 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)	482
たんぱく質(g)	22.8
脂質(g)	14.8
塩分(g)	1.7

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
よんしょくあえ
牛　乳

えいよう価	
エネルギー(kcal)	447
たんぱく質(g)	19.9
脂質(g)	12.8
塩分(g)	2.5

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

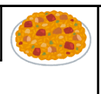
5（月）　こどもの日

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

6（火）　ふりかえ休日

安平町の食材

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)	502
たんぱく質(g)	18.8
脂質(g)	14.9
塩分(g)	2.7

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)	505
たんぱく質(g)	26.3
脂質(g)	16.8
塩分(g)	1.3

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)	508
たんぱく質(g)	18.4
脂質(g)	209
塩分(g)	2.4

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)	556
たんぱく質(g)	18.5
脂質(g)	17.4
塩分(g)	1.8

こめ　おおむぎ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　とり肉　カレールー甘口　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
ふきいためにに
牛　乳

えいよう価	
エネルギー(kcal)	501
たんぱく質(g)	20.7
脂質(g)	16.7
塩分(g)	1.7

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)	500
たんぱく質(g)	20.6
脂質(g)	16.8
塩分(g)	2.7

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)	496
たんぱく質(g)	24.1
脂質(g)	14.2
塩分(g)	2.3

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　ちりめん

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)	495
たんぱく質(g)	16.7
脂質(g)	21.2
塩分(g)	2.5

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
だいこんナムル
牛　乳

えいよう価	
エネルギー(kcal)	456
たんぱく質(g)	16.9
脂質(g)	13.5
塩分(g)	1.5

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)	513
たんぱく質(g)	22.9
脂質(g)	19.2
塩分(g)	1.7

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)	524
たんぱく質(g)	23.5
脂質(g)	15.4
塩分(g)	3.0

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

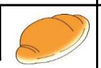
えいよう価	
エネルギー(kcal)	531
たんぱく質(g)	18.3
脂質(g)	17.4
塩分(g)	1.6

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)	568
たんぱく質(g)	26.8
脂質(g)	24.4
塩分(g)	2.2

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)	474
たんぱく質(g)	22.0
脂質(g)	14.5
塩分(g)	2.2

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)	469
たんぱく質(g)	20.6
脂質(g)	14.1
塩分(g)	2.0

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)	513
たんぱく質(g)	21.8
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.8

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)	513
たんぱく質(g)	24.0
脂質(g)	18.1
塩分(g)	1.9

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)	505
たんぱく質(g)	21.1
脂質(g)	17.8
塩分(g)	2.3

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