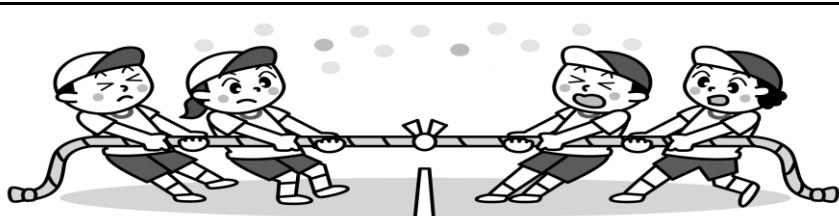


令和7年5月予定献立表

鋸南町学校給食センター						
日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1月木	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
	トマトオムレツ/レモンヨーグルト	トマトオムレツ / レモンヨーグルト	511	20.3	20.7	1.6
	コールスロー	コーン キャベツ きゅうり にんじん フレンチドレッシング マヨネーズ 酢 塩 こしょう	—	—	—	—
	こめ粉のクリームシチュー	にんじん 玉ねぎ クリームソース ジャガイモ シュールル こめ粉 牛乳 バター 白いんげん ｺﾝｽﾓ 塩 こしょう	830	31.2	30.1	2.6
2月金	ごはん / かしわもち	こめ / かしわもち				
	和風かぶとハンバーグ	ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ 酢 みりん だし	—	—	—	—
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ふっくらドレッシング 酢 さとう しょうゆ のり ごま	628	23.7	15.2	2.1
	玉ねぎのみそ汁	だし みそ 玉ねぎ とうふ 大根 油あげ	831	32.2	18.4	2.8
7月水	タコライス	こめ むぎ ぶた肉 だいず しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン さとう パプリカ コーン ブッキーニ ｷｬﾌﾟﾀｰ 塩 ソース コンソメ いんげん サルサソース 玉ねぎ トマト とり肉 にんじん	509	21.1	15.9	1.5
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ ジャガイモ 大根 ブロッコリー ｶｰﾙﾄﾞ とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが 塩 コンソメ	638	25.3	18.3	1.9
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ	830	31.5	21.4	2.7
8月木	ごはん / 棒ぎょうざ	こめ / 棒ぎょうざ				
	マーボー豆腐	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ピーマン キャベツ がらスープ しょうゆ	—	—	—	—
		しいたけ しょうが マーボークス テンメンジャン かたくり粉 みそ	603	22.2	16.6	2.1
	ちゅうかコンソープ	ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ﾎｰﾀﾞｰｼｭｰ がらスープ 塩 こしょう 葉大根	851	29.9	22.4	2.9
9月金	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ さとう				
	こまつなソテー	小松菜 にんじん ウィナー コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	517	22.9	22.4	1.8
	ポークシチュー	にんじん 玉ねぎ ジャガイモ トマト デミグラスソース いんげん ぶた肉 ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ ﾘｰｽ にんにく しょうが	666	27.6	26.9	2.2
	味つき小魚	味つき小魚	846	33.7	33.0	2.7
12月	ごはん / 味つきのり	こめ / 味つきのり				
	とりのてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう	494	25.8	13.0	1.8
	ちくぜん煮	さとう みりん しょうゆ だし とり肉 いんげん しいたけ こんにゃく 里いも 大根 にんじん ごぼう 油	625	29.8	14.1	2.1
	とん汁	だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 ジャガイモ 葉大根 玉ねぎ	820	38.8	16.5	2.7
13月火	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	ホキのチリソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 ケチャップ さとう しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース	486	23.2	14.8	1.8
	ナムル	もやし きゅうり にんじん キャベツ ふっくらドレッシング ごま しょうゆ 酢	610	28.2	16.0	2.1
	肉だんごスープ	がらスープ 塩 しょうゆ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン 肉だんご しょうが 酒	839	35.6	20.1	2.7
14月水	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ ジャガイモ にんじん ハヤシルウ 油 にんにく しょうが				
		ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 いんげん	540	17.6	17.7	1.7
	ごぼうサラダ	にんじん きゅうり コーン マヨネーズ フレンチドレッシング 玉ねぎドレッシング キャベツ ごぼう	677	21.3	20.7	2.1
	オレンジ	オレンジ	887	26.9	22.8	2.6
15月木	ごはん / プリン	ごはん / プリン				
	イカのレモン煮	イカ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ さとう レモン みりん 酢 酒 塩こうじ しょうが	487	22.9	13.8	1.7
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり 小松菜	611	26.4	15.2	2.1
	なめこ汁	だし みそ なめこ 葉大根 長ねぎ とうふ 大根	835	34.6	18.1	2.7
16月金	コッペパン / ブルーベリージャム	コッペパン / ブルーベリージャム				
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ ソース 玉ねぎ デミグラスソース ケチャップ しょうゆ ワイン	495	19.3	21.5	1.7
	ポテトサラダ	塩 酢 ジャガイモ にんじん えだ豆 キャベツ マヨネーズ フレンチドレッシング コーン	628	23.0	25.4	2.1
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ ﾍﾞﾝﾄﾞ ﾏﾞｰﾈ ﾏｶﾐ ｷｬﾌﾟﾀｰ ｺﾝｽﾓ とり肉 塩 こしょう ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ	805	28.2	31.8	2.8
19月	たけのごはん	こめ しょうゆ たけのこ しいたけ とり肉 えだ豆 にんじん ひじき さとう みりん だし 油				
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	518	22.5	17.1	1.7
	肉じゃが	ぶた肉 いんげん しいたけ ジャガイモ にんじん こんにゃく 玉ねぎ 酒 だし みりん しょうゆ さとう 油	644	27.4	19.6	2.1
	みぞれ汁	だし みそ とうふ 大根 葉大根 キャベツ	784	33.1	22.4	2.7
20月火	ごはん	こめ				
	イワシのかば焼き	イワシ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ さとう みりん	466	21.8	17.3	1.4
	やさしいため	油 ぶた肉 にんじん たけのこ キャベツ もやし えのき がらスープ 塩 こしょう かたくり粉	614	27.3	20.6	1.7
	ピリ辛みそ汁	だし みそ ニラ とうふ 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン	806	34.0	24.2	2.2
21月水	チキンライス	こめ チキンライスの素				
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 ワイン 塩こうじ チーズ 小麦粉 カレー粉	508	25.1	18.0	1.6
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 小松菜 にんじん ウィナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン	620	29.8	20.5	2.0
	コンソメスープ	玉ねぎ にんじん 大根 えのき 葉大根 パプリカ ブッキーニ コンソメ 塩 こしょう ワイン しょうゆ	808	37.2	25.2	2.6
22月木	わかめごはん / いちごゼリー	こめ わかめごはんの素 / いちごゼリー				
	サケのみそマヨ焼き	サケ みそ みりん マヨネーズ しょうゆ	540	25.9	17.9	1.8
	きんぴらごぼう	油 ごぼう ぶた肉 いんげん さとう こんにゃく しょうゆ にんじん だし	652	29.2	20.5	2.3
	かき玉みそ汁	だし みそ たまご ニラ 玉ねぎ もやし 葉大根 かたくり粉	840	38.2	24.7	2.9
23月金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 しょうが 酒 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ				
		油 ﾘｰｽｽｰﾌﾟ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう	501	26.1	18.1	2.3
	あつあげのみそ炒め	あつあげ ぶた肉 ﾋｰﾏﾝ 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ ｷｬﾌﾞﾃｯｼｭ しょうゆ さとう みそ ﾓﾅﾂｼｬﾝ しょうが	628	31.7	23.8	2.9
	しゅうまい / ヨーグルト	しゅうまい / ヨーグルト	821	39.8	26.7	3.7
26月	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク				
	スズキのねぎソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが	489	23.6	15.1	1.7
	ごまあえ	キャベツ しょうゆ さとう ごま もやし にんじん 小松菜 きゅうり	—	—	—	—
	わかめと大根のみそ汁	だし みそ 大根 わかめ とうふ 玉ねぎ えのき	813	35.5	20.2	2.6
27月火	ごはん	こめ				
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ みりん かたくり粉 こめ粉 油	472	20.0	18.2	1.7
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし 小松菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま	610	24.3	20.9	2.1
	さつま汁	だし みそ 油あげ さつまいも 玉ねぎ 大根	806	30.4	25.0	2.6
28月水	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 ジャガイモ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが えだ豆				
		カレー粉 ｶｰﾙﾄﾞ 塩こうじ ワイン チャツネ コンソメ ケチャップ 油 ソース	467	17.5	13.0	1.4
	ひじきサラダ	きゅうり キャベツ ひじき ハム コーン 塩こんぶ にんじん 玉ねぎドレッシング もやし	621	21.5	14.7	1.8
	りんご	りんご	811	26.6	16.9	2.3
29月木	ごはん	こめ				
	サバのみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん きなこ	503	22.9	20.0	1.7
	ゆかりあえ	きゅうり もやし にんじん キャベツ ゆかり しょうゆ 小松菜	619	26.4	21.1	2.0
	けんちん汁	葉大根 ごぼう だし 塩 とうふ 油あげ 大根 にんじん 長ねぎ みりん 酒 しょうゆ	843	34.5	27.1	2.6
30月金	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム				
	メンチカツ	メンチカツ 油 ソース	479	18.5	18.8	1.7
	チキンサラダ	きゅうり キャベツ ブロッコリー とり肉 にんじん パプリカ ブッキーニ 玉ねぎ 玉ねぎドレッシング	602	21.9	21.8	2.1
	コーンポタージュ	ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 玉ねぎ バター 牛乳 コーン ﾎｰﾀﾞｰｼｭｰ 白いんげん コンソメ 塩 こしょう	778	27.5	26.7	2.7

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。



学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
		650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
		830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

令和7年5月予定献立表

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	たまご	乳	そば	エビ・カニ	落花生	アーモンド	クルミ	カシューナッツ	ごま	イカ	サケ	サバ	備考 代替持参など
1 木	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム	/	●/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	トマトオムレツ/レモンヨーグルト	トマトオムレツ / レモンヨーグルト	●/	/●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	コールスロー	コーン キャベツ きゅうり にんじん フルツドレッシング マヨネーズ 酢 塩 こしょう													
	こめ粉のクリームシチュー	にんじん 玉ねぎ ｸﾘｰﾑｰ ﾎﾔｼｰ ﺟﾔｶﾞｲﾓ ﾕﾁｭｰﾙ ｺﾒ粉 牛乳 ﾋﾞﾀｰ 白ｲﾝｹﾞﾝ ｺﾝﾈ 塩 こしょう		●											
2 金	ごはん / かしわもち	こめ / かしわもち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	和風かぶとハンバーグ	ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ 酢 みりん だし													
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ﾏﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 さとう しょうゆ のり ごま									●				
	玉ねぎのみそ汁	だし みそ 玉ねぎ とうふ 大根 油あげ													
7 水	タコライス	こめ むぎ ぶた肉 だいず しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン さとう パプリカ コーン ズッキーニ ﾁﾊﾞｶﾞｰ 塩 ソース コンソメ いんげん サルサソース 玉ねぎ トマト とり肉 にんじん													
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ ﺟﾔｶﾞｲﾓ 大根 ﾎﾔｼｰ ｶｰﾙ とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが 塩 コンソメ													
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ													
8 木	ごはん / 棒ぎょうざ	こめ / 棒ぎょうざ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	マーボー豆腐	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ピーマン キャベツ がらスープ しょうゆ しいたけ しょうが マーボーの素 テンメンジャン かたくり粉 みそ									●				
	ちゅうかコーンスープ	ｸﾘｰﾑｰ 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ﾎﾞﾀｰｼｭﾙ がらスープ 塩 こしょう 葉大根		●											
				●											
9 金	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ さとう		●											
	こまつなソテー	小松菜 にんじん ウインナー コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう													
	ポークシチュー	にんじん 玉ねぎ ﺟﾔｶﾞｲﾓ ﾏﾓ ﾃﾐｼﾞﾗｿｰｽ いんげん ぶた肉 ﾎﾗｳｼ ｿｰｽ にんにく しょうが													
	味つき小魚	味つき小魚													
12 月	ごはん / 味つきのり	こめ / 味つきのり	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	とりのてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう													
	ちくぜん煮	さとう みりん しょうゆ だし とり肉 いんげん しいたけ こんにゃく 里いも 大根 にんじん ごぼう 油													
	とん汁	だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 ﺟﾔｶﾞｲﾓ 葉大根 玉ねぎ													
13 火	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ホキのチリソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 ケチャップ さとう しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース													
	ナムル	もやし きゅうり にんじん キャベツ ﾏﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま しょうゆ 酢									●				
	肉だんごスープ	がらスープ 塩 しょうゆ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン 肉だんご しょうが 酒													
14 水	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ ﺟﾔｶﾞｲﾓ にんじん ﾊﾔｼﾙｳ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ ﾃﾐｼﾞﾗｿｰｽ りんご ワイン ぶた肉 いんげん													
	ごぼうサラダ	にんじん きゅうり コーン マヨネーズ フﾙﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ キャベツ ごぼう													
	オレンジ	オレンジ													
15 木	ごはん / プリン	ごはん / プリン	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	イカのレモン煮	イカ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ さとう レモン みりん 酢 酒 塩こうじ しょうが										●			
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり 小松菜													
	なめこ汁	だし みそ なめこ 葉大根 長ねぎ とうふ 大根													
16 金	コッペパン / ブルーベリージャム	コッペパン / ブルーベリージャム	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ ソース 玉ねぎ ﾃﾐｼﾞﾗｿｰｽ ケチャップ しょうゆ ワイン													
	ポテトサラダ	塩 酢 ﺟﾔｶﾞｲﾓ にんじん えだ豆 キャベツ マヨネーズ フﾙﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コーン													
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ ﾘﾞﾌﾘｶ ﾑｯｷｰﾐ ｶﾓﾋ ｶﾙｿｰｽ ｺﾝﾈ とり肉 塩 こしょう ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ													
19 月	だけのごはん	こめ しょうゆ たけのこ しいたけ とり肉 えだ豆 にんじん ひじき さとう みりん だし 油													
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	●												
	肉じゃが	ぶた肉 いんげん しいたけ ﺟﾔｶﾞｲﾓ にんじん こんにゃく 玉ねぎ 酒 だし みりん しょうゆ さとう 油													
	みぞれ汁	だし みそ とうふ 大根 葉大根 キャベツ													
20 火	ごはん	こめ													
	イワシのかば焼き	イワシ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ さとう みりん													
	やさしいため	油 ぶた肉 にんじん たけのこ キャベツ もやし えのき がらスープ 塩 こしょう かたくり粉													
	ピリ辛みそ汁	だし みそ ニラ とうふ 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン													
21 水	チキンライス	こめ チキンライスの素													
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 ワイン 塩こうじ チーズ 小麦粉 カレー粉		●											
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 小松菜 にんじん ウインナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン													
	コンソメスープ	玉ねぎ にんじん 大根 えのき 葉大根 パプリカ ズッキーニ コンソメ 塩 こしょう ワイン しょうゆ													
22 木	わかめごはん / いちごゼリー	こめ わかめごはんの素 / いちごゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	サケのみそマヨ焼き	サケ みそ みりん マヨネーズ しょうゆ											●		
	きんぴらごぼう	油 ごぼう ぶた肉 いんげん さとう こんにゃく しょうゆ にんじん だし													
	かき玉みそ汁	だし みそ たまご ニラ 玉ねぎ もやし 葉大根 かたくり粉	●												
23 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 しょうが 酒 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ﾘｰﾏｽｰﾌﾟ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう													
	あつあげのみそ炒め	あつあげ ぶた肉 ﾋｰﾓ 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ ｷﾔﾍﾞﾂ しょうゆ さとう みそ ﾃﾐｼﾞｬﾝ しょうが													
	しゅうまい / ヨーグルト	しゅうまい / ヨーグルト	/	/●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
26 月	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	スズキのねぎソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが													
	ごまあえ	キャベツ しょうゆ さとう ごま もやし にんじん 小松菜 きゅうり									●				
	わかめと大根のみそ汁	だし みそ 大根 わかめ とうふ 玉ねぎ えのき													
27 火	ごはん	こめ													
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ みりん かたくり粉 こめ粉 油													
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし 小松菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま									●				
	さつま汁	だし みそ 油あげ さつまいも 玉ねぎ 大根													
28 水	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 ﺟﾔｶﾞｲﾓ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが えだ豆 カレー粉 ｶｰﾙ 塩こうじ ワイン チャツネ コンソメ ケチャップ 油 ソース													
	ひじきサラダ	きゅうり キャベツ ひじき ハム コーン 塩こんぶ にんじん 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ もやし													
	りんご	りんご													
29 木	ごはん	こめ													
	サバのみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん きなこ												●	
	ゆかりあえ	きゅうり もやし にんじん キャベツ ゆかり しょうゆ 小松菜													
	けんちん汁	葉大根 ごぼう だし 塩 とうふ 油あげ 大根 にんじん 長ねぎ みりん 酒 しょうゆ													
30 金	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム	/	●/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	メンチカツ	メンチカツ 油 ソース													
	チキンサラダ	きゅうり キャベツ ブロッコリー とり肉 にんじん パプリカ ズッキーニ 玉ねぎ 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ													
	コーンポタージュ	ｸﾘｰﾑｰ 玉ねぎ ﾋﾞﾀｰ 牛乳 コーン ﾎﾞﾀｰｼｭﾙ 白ｲﾝｹﾞﾝ ｺﾝﾈ 塩 こしょう		●											

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎だしや調味料に含まれる魚類は記載しておりません。