

食事のマナーと衛生に  
気をつけて楽しく食べよう！

令和7年度

# 5月献立表

串本町学校給食センター

| 献立日 | 献立名                                     | 主な使用材料名                            |                                                                    |                                                      | エネルギー |     |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|-----|
|     |                                         | 血や肉や骨になる(赤)                        | 体の調子を整える(みどり)                                                      | 力や熱になる(黄)                                            | 小     | 中   |
| 1木  | 鶏肉のチーズ焼き<br>和風サラダ<br>ミネストローネ            | とり肉 チーズ 牛乳<br>こんぶ かつおぶし<br>ベーコン    | パセリ<br>きゃべつ きゅうり にんじん<br>コーン<br>にんじん 玉ねぎ えだまめ トマト                  | 米<br>さとう 油<br>じゃがいも さとう                              | 569   | 710 |
| 2金  | 豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃの天ぷら<br>白菜の煮びたし          | ぶた肉 牛乳<br>あつあげ                     | しょうが ビーマン 玉ねぎ<br>かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ)<br>はくさい にんじん しめじ                   | 米 さとう でんぶ<br>かぼちゃの天ぷら(天ぷらご・油・<br>こむぎご・でんぶ) 油<br>さとう  | 605   | 807 |
| 7水  | ひじきごはん<br>竹輪のお茶の葉揚げ、ごま和え<br>若竹汁 セリー     | とりひき肉 ひじき 牛乳<br>ちくわ<br>わかめ とうふ     | にんじん えだまめ<br>お茶のは<br>にんじん きゃべつ ブロッコリー<br>だけのこ                      | 米 さとう<br>こむぎご 油<br>ごま さとう<br>こどもの日ゼリー                | 575   | 729 |
| 8木  | 鶏肉のから揚げ<br>ナムル<br>五目煮                   | とり肉 牛乳<br>あぶらあげ                    | もやし ほうれんそう にんじん<br>だいこん にんじん こんにゃく<br>しいたけ いんげん                    | 米 でんぶ 油<br>さとう ごま ごま油<br>さとう                         | 594   | 739 |
| 9金  | ブルコギ風<br>ごぼうサラダ<br>わかめスープ               | ぶた肉 牛乳<br>ハム<br>わかめ                | にんじん たら もやし<br>ごぼう きゅうり コーン<br>えのき ねぎ                              | 米 じゃがいも さとう ごま油 ごま<br>さとう マヨネーズ                      | 567   | 704 |
| 12月 | そぼろ丼<br>真だくさんみそ汁                        | とりひき肉 牛乳<br>あぶらあげ みそ               | ごぼう にんじん グリンピース<br>はくさい こまつな                                       | 米 さとう<br>さつまいも                                       | 602   | 767 |
| 13火 | ポークチャップ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ         | ぶた肉 牛乳<br>ベーコン                     | 玉ねぎ ビーマン<br>きゃべつ きゅうり コーン<br>にんじん<br>だいこん ほうれんそう                   | 米 さとう でんぶ<br>さとう マヨネーズ                               | 564   | 705 |
| 14水 | 魚のフライ<br>ゆかり和え<br>肉じゃが                  | しいら 牛乳<br>ぶた肉                      | もやし にんじん チンゲンサイ<br>ゆかり<br>にんじん 玉ねぎ いんげん<br>こんにゃく                   | 米 パンこ こむぎご 油<br>じゃがいも さとう                            | 668   | 825 |
| 15木 | ロールパン タンドリーチキン<br>和風スパゲッティ<br>春野菜のクリーム煮 | とり肉 ヨーグルト 牛乳<br>ツナ<br>ウインナー 牛乳     | 玉ねぎ こまつな しめじ<br>にんにく<br>きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ<br>にんじん アスパラガス               | パン<br>スパゲッティ 油<br>でんぶ                                | 584   | 707 |
| 16金 | チンジャオローク<br>きゅうりの中華和え<br>豆腐スープ ミニ豆乳プリン  | ぶた肉 牛乳<br>とうふ わかめ                  | だけのこ ビーマン 玉ねぎ<br>にんじん きゅうり もやし<br>はくさい にんじん ししいたけ                  | 米 さとう でんぶ<br>さとう ごま ごま油<br>ミニ豆乳プリン                   | 565   | 706 |
| 19月 | 鶏肉のチリソース<br>春雨の炒め物<br>中華スープ             | とり肉 牛乳<br>ぶたひき肉<br>ハム              | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>きゃべつ にんじん たら<br>チンゲンサイ もやし しめじ                    | 米 さとう でんぶ 油<br>はるさめ さとう ごま油                          | 628   | 781 |
| 20火 | カレーピラフ<br>ポパイサラダ<br>じゃがいものカントリー煮        | ぶたひき肉 ジョア(トウモロコシ)<br>とり肉           | 玉ねぎ ビーマン<br>ほうれんそう きゃべつ にんじん<br>コーン<br>にんじん 玉ねぎ グリンピース             | 米 カレーウ 油<br>さとう 油<br>じゃがいも さとう                       | 544   | 703 |
| 21水 | 魚の照り焼き<br>和風大根サラダ<br>京風旨煮               | あかうお 牛乳<br>わかめ<br>とり肉 大豆 あつあげ ひじき  | だいこん にんじん きゅうり<br>ゆず果汁<br>にんじん いんげん こんにゃく                          | 米 さとう でんぶ<br>さとう 油<br>さとう                            | 563   | 707 |
| 22木 | 親子丼<br>紀州汁                              | とり肉 たまご 牛乳<br>とうふ                  | にんじん 玉ねぎ ねぎ<br>はくさい にんじん ししいたけ<br>ねぎうめ                             | 米 さとう でんぶ                                            | 556   | 706 |
| 23金 | コロッケ<br>ごま酢和え<br>豚汁                     | コロッケ(ぶた肉) 牛乳<br>ぶた肉 みそ             | コロッケ(玉ねぎ)<br>にんじん こまつな もやし<br>だいこん ごぼう にんじん ねぎ<br>にんにく             | 米 コロッケ(じゃがいも・さとう<br>・油・パンこ・こむぎご) 油<br>さとう ごま         | 609   | 768 |
| 26月 | ツナごはん<br>豆腐ハンバーグ・和風きのこソース<br>すまし汁       | ツナ 牛乳<br>ハンバーグ(とり肉・ぶた肉・とうふ)<br>わかめ | にんじん<br>ハンバーグ(玉ねぎ) しめじ<br>えのき ねぎ<br>にんじん はくさい                      | 米<br>ハンバーグ(さとう・油・でんぶ)<br>さとう でんぶ<br>さといも             | 607   | 736 |
| 27火 | 豚肉の竜田揚げ<br>ゆず香和え<br>切り干し大根の煮物           | ぶた肉 牛乳<br>あぶらあげ                    | しょうが<br>にんじん ほうれんそう もやし<br>ゆず果汁<br>にんじん きりほしだいこん ししいたけ             | 米 でんぶ 油<br>さとう ごま<br>さとう                             | 645   | 805 |
| 28水 | 肉団子の甘酢あんかけ<br>パンパンジー<br>春雨スープ           | ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳<br>とり肉<br>ハム    | ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが)<br>玉ねぎ ビーマン<br>きゃべつ きゅうり しょうが<br>チンゲンサイ にんじん | 米 ミートボール(さとう・でんぶ・油)<br>さとう でんぶ<br>さとう ごま ごま油<br>はるさめ | 571   | 707 |
| 29木 | 魚の香味揚げ<br>おかか和え<br>大根のみそ煮こみ             | さば 牛乳<br>かつおぶし<br>とり肉 みそ           | しょうが にんにく<br>にんじん もやし こまつな<br>にんじん だいこん こんにゃく<br>いんげん              | 米 でんぶ 油 さとう ごま<br>さとう<br>さとう                         | 655   | 824 |
| 30金 | ハヤシライス<br>枝豆とツナのサラダ                     | 牛肉 牛乳<br>ツナ                        | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>えだまめ きゃべつ きゅうり コーン<br>レモン果汁                     | 米 じゃがいも ハヤシウ さとう<br>油                                | 686   | 878 |

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを

