

令和7年5月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



〈今月の目標〉しよじの マナー を まなぼう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日*-(Kcal) たんぱく質 (g)	
			赤の食品		緑の食品		黄の食品				
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと				
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)	はしのつかいかたを かくにん しよう (社会性)							571	
		ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきとはるさめのあえもの	きゅうにく ハム 牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん	キャベツ	こめ こんにやく はるさめ	じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうゆ す	22.5		
		今日のめあて(食育の観点)	～こどものひ～ たんこのせつ の きょうしよく を しよう (食文化)							669	
○	2 (金)	ごはん 牛乳 かつおのかおりあげ もやしのごまあえ とうふのみそしる かしわもち	かつお ちゅうみそ とうふ 牛乳 わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ	もやし きゅうり ねぎ レモンかじゅう	こめ ごま かしわもち (個装)	さとう あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	す だしけずり	28.4	
		今日のめあて(食育の観点)	かんしゃ を こめて しょうじ の あいさつ を しよう (感謝の心)							588	
		ごはん 牛乳 とうふのカレーいため キャベツのおかかあえ ごさかなアーモンド	ぶたにく いとかつお ごさかなアーモンド (個装)	にんじん たけのこ グリーンピース	たまねぎ にんにく さやいんげん	キャベツ もやし	こめ さとう	じゃがいも	しょうゆ ちゅうかスープのもと	カレーこ	27.9
○	8 (木)	コーンピラフ 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ ももタルト	ハンバーグ ベーコン 牛乳	たまねぎ きゅうり グリーンピース	にんじん とうもろこし だいこん	マッシュルーム レモンかじゅう	こめ オリーブオイル ももタルト(個装)	さとう	しょうゆ こしょう やさしいブイヨン	しお す チキンスープ	628
		今日のめあて(食育の観点)	しょうじ の ようい を みんな で とりもう (社会性)							21.1	
		今日のめあて(食育の観点)	たけのこ に ついて まなび しつかり かんで たべよう (食品を選択する能力)							571	
○	9 (金)	ごはん 牛乳 わかたけに ごぼうのあえもの	とりにく わかめ 牛乳 あつあげ	たけのこ さやいんげん	にんじん ごぼう もやし きゅうり	こめ じゃがいも ごま	さとう	しょうゆ だしのもと		23.3	
		今日のめあて(食育の観点)	たいす に ふくまれる えいほう その はたらき を しよう (食品を選択する能力)							629	
		ごくとうパン 牛乳 チキンピーズ コールスロー	とりにく たいす 牛乳	キャベツ たまねぎ グリーンピース	にんじん しめじ にんにく トマトピューレ とうもろこし	きゅうり	ごくとうパン さとう ノンエッグマヨネーズ (個装)	じゃがいも ウスターソース スープストック	ケチャップ こしょう	27.5	
○	13 (火)	いかいりごもくラーメン 牛乳 あげぎょうざ こまつなのちゅうかあえ	いか きょうざ いとまぼこ 牛乳 ぶたにく	こまつな たまねぎ とうもろこし	しょうが にんじん ほししいたけ もやし	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	あぶら さとう	しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと	しお す	579	
		今日のめあて(食育の観点)	わしよく の よさ を しよう (食文化)							28.5	
		ごはん 牛乳 さわらのにらだれ すきこんぶあえ さといものみそしる	さわら とうふ ちゅうみそ 牛乳 きざみこんぶ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり にら	しょうが だいこん にんじん	こめ さといも さとう	さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	す だしけずり	587	
○	14 (水)	ごはん 牛乳 さわらのにらだれ すきこんぶあえ さといものみそしる	さわら とうふ ちゅうみそ 牛乳 きざみこんぶ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり にら	しょうが だいこん にんじん	こめ さといも さとう	さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	す だしけずり	27.6	
		今日のめあて(食育の観点)	ごんさい を よくかんで たべよう (食事の重要性)							600	
		ごはん 牛乳 ごもくきんぴら キャベツのあえもの わらびもち	とりにく さつまあげ 牛乳	もやし さやいんげん キャベツ	にんじん ごぼう とうもろこし	こめ じゃがいも ごま わらびもち(個装)	こんにやく さとう	しょうゆ す		21.3	
○	16 (金)	むぎごはん 牛乳 あつあげのみそいため さやいんげんのごまあえ なつとう	ぶたにく あつあげ ちゅうみそ なつとう (個装)	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	にんにく たまねぎ しろねぎ だいこん	たけのこ さやいんげん だいこん	こめ さとう むぎ ごま	しょうゆ テンメンジャン		608	
		今日のめあて(食育の観点)	しょうもつせいに を しつかり つけて からだ の ちようし を とのえよう (食事の重要性)							28.0	
		たけのこごはん 牛乳 さばのしおやき ちりめんあえ	とりにく さば ちりめん 牛乳 ちくわ あぶらあげ	たけのこ さやいんげん キャベツ	にんじん もやし チンゲンサイ	こめ さとう	さとう	しょうゆ しお	だしのもと	579	
○	19 (月)	たけのこごはん 牛乳 さばのしおやき ちりめんあえ	とりにく さば ちりめん 牛乳 ちくわ あぶらあげ	たけのこ さやいんげん キャベツ	にんじん もやし チンゲンサイ	こめ さとう	さとう	しょうゆ しお	だしのもと	27.1	
		今日のめあて(食育の観点)	しゅしよく・しゅさい・ふくさい を そろえよう (心身の健康)							642	
		ごはん 牛乳 メンチカツ もやしのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	メンチカツ とうふ わかめ 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ	もやし にんじん かぼちゃ	きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら	あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	ゆかり だしけずり	23.1	
○	21 (水)	ごはん 牛乳 マーボーだいこん キャベツのちゅうかあえ スイートポテト	ぶたにく ぶたレバー ハム 牛乳 あかみそ	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ もやし	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ ごまあぶら スイートポテト (個装)	ごま さとう	しょうゆ オイスターソース す		604	
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよく の カレーライス を しよう (食事の重要性・感謝の心)							20.9	
		キーマカレー 牛乳 ツナサラダ	きゅうにく わかめ 牛乳 ツナ	にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり	とうもろこし レモンかじゅう	こめ さとう じゃがいも オリーブオイル	さとう	しょうゆ カレーこ スープストック	す カレールウ ウスターソース	680	
○	23 (金)	ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものうまに あさづけ とうにゅうムース	とりにく あつあげ ごんぶ 豆乳ムース(個装)	たけのこ えだまめ キャベツ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうりづけ	こめ さつまいも	さとう	しょうゆ		619	
		今日のめあて(食育の観点)	はん の たべかた を み に つけよう (社会性)							21.1	
		パン 牛乳 フライドチキン ひよこまめのサラダ キャロットポタージュ	とりにく ベーコン ちようりよう牛乳 牛乳 ひよこまめ	にんじん たまねぎ とうもろこし	キャベツ パセリ レモンかじゅう	きゅうり レモンかじゅう	パン あぶら ごまドレッシング (個装)	かたくりこ じゃがいも	しょうゆ こしょう ナツメグ ポタージュ	しお カレーこ ローリエ スープストック	747
○	27 (火)	むぎごはん 牛乳 ぎゅうにくのちゅうかいため ばんさんすう	きゅうにく ハム 牛乳 あつあげ	もやし たまねぎ たけのこ	しょうが にんじん ほししいたけ きゅうり	こめ じゃがいも ごまあぶら	むぎ はるさめ さとう	しょうゆ オイスターソース す ちゅうかスープのもと		581	
		今日のめあて(食育の観点)	すいばん を こまめ に どう (心身の健康)							23.7	
		ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし くきわかめのごぶあえ さわにわん あまなつゼリー	みりんぼし ぶたにく あぶらあげ 牛乳 くきわかめ	もやし にんじん たまねぎ	だいこん しょうが ごぼう ねぎ	こめ あまなつゼリー (個装)	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	しお だしけずり	576		
○	29 (木)	ごはん 牛乳 さといものそばろに こまつなのおひたし	とりにく ちくわ 牛乳 あつあげ	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	にんじん だいこん こまつな	キャベツ こまつな	こめ さとう	さといも	しょうゆ だしのもと	しお	585
		今日のめあて(食育の観点)	にがてな たべもの も ひどくち ちようせん して みよう (食事の重要性)							23.6	
		ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル アーモンド	ぶたにく 牛乳	たまねぎ キャベツ りんご だいこん	にんにく にんじん もやし さやいんげん とうもろこし	しょうが しろねぎ さやいんげん	こめ さとう ごまあぶら アーモンド (個装)	じゃがいも ごま	しょうゆ テンメンジャン す	601	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく マッシュルーム	※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	612 kcal	
									たんぱく質	24.8 g	