

令和7年5月 学校給食予定献立表 (幼稚園)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉しょじのマナーをまなぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1材料*(Kcal) たんぱく質(g)			
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと					
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ほしのつかいわたをかくにんしょう(社会性)				460			
		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	19.0
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	へこどものひ たんこのせつ の きょうしよくをしょう(食文化)				516			
		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 こいのぼりゼリー	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 レモンかじゅう	こめ ごま こいのぼりゼリー(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
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	かんしゃをこめてしょじの あいさつをしょう(感謝の心)				452			
		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	ぶたにく いとかつお	牛乳 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	キャベツ もやし さやいんげん	こめ さとう	じゃがいも	しょうゆ カレーこ ちゅうかスープのもと	
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しょじの よういをみんな でとりもう(社会性)				463			
		コーンピラフ 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース	にんじん しょうが 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 さとう オリーブオイル	しょうゆ こしょう やさしいブイオン	しお す チキンスープ
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこについてまなびしかりかんで たべよう(食品を選択する能力)				460			
		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 もやし きゅうり	こめ じゃがいも	さとう ごま	しょうゆ	だしのもと
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たいすにぶくまれるえいようそのほたらきをしょう(食品を選択する能力)				495			
		ごとうパン 牛乳 チキンビーンズ 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 トマトピューレ	きゅうり にんにく とうもろこし	ごとうパン さとう ノンエッグマヨネーズ(個装)	じゃがいも	しお ウスターソース スープストック
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しょじのまゑにせうけんをてをあらおう(心身の健康)				481			
		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 にんにく ほししいたけ	ねぎ にんにく もやし	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さとう	しお す ちゅうかスープのもと
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	わしょくのよきをしょう(食文化)				474			
		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	ねぎ にんにく	こめ さとう	しょうゆ	す だしこんぶ だしのもと
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	こんさいをよくかんで たべよう(食事の重要性)				453			
		ごはん 牛乳 ごもくきんぴら キャベツのあえもの ひとくちゼリー(りんご)	とりにく さつまあげ	牛乳	もやし さやいんげん	にんじん キャベツ	ごぼう とうもろこし	こめ じゃがいも ごま ひとくちゼリー(りんご)(個装)	こんにやく さとう	しょうゆ
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのやくわりをしりまいにち たべよう(心身の健康)				458			
		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 えごまふりかけ	ぶたにく あつあげ	牛乳 ちゅうみそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	にんにく たまねぎ さやいんげん だいこん	たけのこ さやいんげん だいこん	こめ さとう えごまふりかけ(個装)	むぎ ごま	しょうゆ
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しょもつせんいをしっかりとつて からのちよしをととのえよう(食事の重要性)				488			
		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	にんじん キャベツ	もやし チンゲンサイ	こめ さとう	しょうゆ	だしのもと しお
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しゅよくしゅさいぶくさいをそるえよう(心身の健康)				503			
		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	きゅうり かぼちゃ	たまねぎ ねぎ	こめ 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
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きそくたいししょせいかつをこころかきよう(心身の健康)				500			
		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	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ もやし	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	にんにく ほししいたけ キャベツ	こめ ごま ごまあぶら さとう スイートポテト(個装)	しょうゆ	す オイスターソース
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよくのカーライスをしょう(食事の重要性・感謝の心)				517			
		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	しょうゆ カレーこ スープストック
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しょじにかかわるひとへかんしゃのころをつたえよう(感謝の心・社会性)				451			
		ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものうまに あさづけ	とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ	たけのこ えだまめ キャベツ	たまねぎ だいこん にんじん	しめじ きゅうりづけ	こめ さとう さつまいも	しょうゆ	
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンのたべかたをみにつけよう(社会性)				594			
		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 ちゅうりよう牛乳	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	きゅうり レモンかじゅう	パン あぶら かたくりこ じゃがいも ごまドレッシング(個装)	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
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	バランスのよいしょじをまなぼう(心身の健康)				468			
		むぎごはん 牛乳 き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	にんにく さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	むぎ はるさめ	しょうゆ す ちゅうかスープのもと
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	すいぶんをこまめにとろう(心身の健康)				448			
		ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし くきわかめのごまあえ さわにわん	ぶりんぼし 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	こぶつけ ほししいたけ ねぎ	こめ	しょうゆ	しお だしこんぶ だしのもと
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ごはんをひだりてまゑにおいて たべよう(食文化・社会性)				471			
		ごはん 牛乳 さといものそぼろに 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	キャベツ こまつな	こめ さとう	さといも	しょうゆ
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かてな たべものもひとちちよせんしてみよう(食事の重要性)				453			
		ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル ひとくちゼリー(アセロラ)	ぶたにく 牛乳	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 しるねぎ もやし	こめ さとう ごま ごまあぶら ひとくちゼリー(アセロラ)	じゃがいも ごま	しょうゆ テンメンジャン
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	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 たんぱく質	480 kcal 20.4 g	