



きゅうしょくこんだて　よていひょう

令和7年5月　給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひ　つ　け 日　付	献立名	主な材料				エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)			
		血　や　に　く　に　な　る		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		小学校	中学校	
1　(木)	〇●〇端午の節句献立〇●〇 かやくうどん　牛乳 キャベツの酢の物　かしわもち	牛乳 油揚げ ちくわ	鶏肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん ねぎ もやし	うどん こんにやく 砂糖 かしわもち	710 26.1	811 29.8		
	2　(金)	〇●〇八十八夜献立　〇●〇 ごはん　牛乳　鮭の新茶揚げ こうこ和え　沢煮碗	牛乳 豚肉	鮭	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	もやし だいこん 干ししいたけ	米 油	でんぷん こんにやく	602 28.8	716 33.5
7　(水)	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め ほうれんそうのみそ汁　芋チップス	牛乳 油揚げ	豚肉 みそ	しょうが だいこん ほうれんそう	たまねぎ にんじん ねぎ	米 さつまいも	砂糖	602 24.5	711 28.3	
8　(木)	ソフトめんのチキントマトソース　牛乳 ビーンズサラダ	牛乳 ガルバンゾー マローファットピース	鶏肉 レッドキドニー マローファットピース	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん　でんぷん ドレッシング	613 27.1	732 32.0		
9　(金)	そぼろ丼　牛乳　焼きししゃも 白玉麩のすまし汁　かぼちゃのマフィン	牛乳 ししゃも	鶏肉 わかめ	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ	にんじん えだまめ えのきたけ	米 でんぷん　ふ かぼちゃのマフィン	砂糖	614 23.5	719 27.3	
12　(月)	ごはん　牛乳　うずらの卵入り八宝菜 中華風つくね　きくらげの中華炒め	牛乳 うずらの卵	豚肉 平つくね	しょうが たまねぎ たけのこ きぬさや にら	はくさい にんじん 干ししいたけ きくらげ もやし	米 油	でんぷん	656 27.3	781 31.8	
13　(火)	〇●〇たまのチャレンジ献立（宇野小）　〇●〇 パン　牛乳　ハンバーグ　フレンチサラダ トマトスープ　一口ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん にんにく トマト	パン ドレッシング じゃがいも	砂糖 マカロニ ゼリー	639 24.7	786 29.5	
14　(水)	さんさい　山菜おこわ　牛乳　鯖のみりん干し チンゲンサイとささみの和え物 じゃがいものみそ汁	わかめ 牛乳 鶏肉	みそ 鯖のみりん干し 油揚げ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ わらび 干ししいたけ	たまねぎ ねぎ とうもろこし たけのこ	じゃがいも 油 もち米	砂糖 米	641 26.4	753 30.5	
15　(木)	しお　塩ラーメン　牛乳 はるま　春巻き　大根の中華和え	牛乳 かまぼこ 春巻	豚肉 ほたて貝柱	にんにく にんじん キャベツ ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	中華めん 砂糖	油	667 26.3	830 31.5	
16　(金)	ハヤシライス　牛乳 コーンサラダ　みかんゼリー	牛乳	豚肉	にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ トマト グリーンピース とうもろこし	米 ゼリー	ドレッシング	639 20.8	754 23.9	
19　(月)	ごはん　牛乳　肉団子の照りだれがらめ おかか和え　わかたけ　じろ	牛乳 かつおぶし わかめ	つくね 豆腐	こまつな にんじん たけのこ	もやし たまねぎ ねぎ	米 砂糖	油 でんぷん	600 22.2	714 25.7	
20　(火)	パン（チョコクリーム）　牛乳 ポークビーンズ　ごぼうサラダ	牛乳 大豆	豚肉	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	にんじん トマト ごぼう	パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも チョコクリーム	689 27.3	826 32.6	
21　(水)	ごはん　牛乳　鯖の照りだれかけ ひじきの炒り煮　けんちん汁	牛乳 平天 大豆 豆腐	鯖 ひじき 豚肉	にんじん だいこん ねぎ	さやいんげん ごぼう	砂糖 米 さといも	でんぷん こんにやく 油	600 28.7	714 33.4	
22　(木)	ソフトめんの豆乳クリームソース 牛乳　アスパラガスのサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん グリーンピース アスパラガス	ソフトめん　でんぷん ドレッシング	621 28.1	741 33.1		
23　(金)	ごはん　牛乳　鰹のごまがらめ 赤じそ和え　豚汁	牛乳 豚肉 みそ	鰹 油揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	にんじん 赤じそ ごぼう	米 砂糖 こんにやく	油 ごま	609 26.5	725 30.8	
26　(月)	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 しょうろんぼう　小籠包　茎わかめの和え物	牛乳 鶏肉 みそ まぐろ	豚肉 豆腐 小籠包 茎わかめ	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	しょうが にんじん 干ししいたけ もやし	米 でんぷん	砂糖 油	702 27.9	812 31.9	
27　(火)	ポテトサラダサンド (パン　ポテトサラダサンドの具) 牛乳　チキンナゲット　もち麦入り野菜スープ	牛乳 ベーコン	チキンナゲット	にんじん とうもろこし マッシュルーム	きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ もち麦	じゃがいも 油	663 23.1	780 26.6	
28　(水)	ごはん（鶏そぼろ）　牛乳 豚すき焼き　キャベツとツナの煮びたし	牛乳 豆腐 鶏そぼろ	豚肉 まぐろ	にんじん はくさい 白ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ	こんにやく 砂糖	ふ 米	604 27.6	714 31.9	
29　(木)	カレーうどん　牛乳 きびなごのフライ　こぶ和え	牛乳 油揚げ 昆布	鶏肉 きびなごフライ	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	しょうが にんじん 白ねぎ もやし	うどん	716 29.3	846 34.2		
30　(金)	コーンピラフ　牛乳　鶏肉の香草焼き 野菜ソテー　ABCスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン	レモン にんじん マッシュルーム グリーンピース	米 マカロニ	油	600 23.4	716 27.1	

※この献立は予定のため、変更することがあります。