



5月 予定 こんだて 表

2025年 5月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内での働き						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	鶏五目 ごはん		さわらの竜田揚げ キャベツと肉団子のみそ汁 ブロッコリーとスナップえんどうのサラダ ウエハース	とりにく あぶらあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー スナップエンドウ キャベツ	ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ でんぶ さとう	あぶら	819 17.6	30.4 3.4	☆さわらの竜田揚げ:2つ
2日 (金)	むぎ ごはん		ハヤシライス ツナオムレツ アスパラとコーンのサラダ 柏もち	たまご ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	にんじん たまねぎ アスパラガス マッシュルーム セロリ、きゅうり、キャベツ、レモン	とうもろこし たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ、むぎ さとう かしわもち	あぶら	839 12.7	25.0 2.7	
7日 (水)	パンズ パン		キャベツメンチカツ キャベツとベーコンのスープ フルーツポンチ ピピピチーズ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし もも、パイナップル、みかん	キャベツ たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン、さとう パン じゃがいも ゼリー	あぶら	789 13.8	28.2 3.6	☆ピピピチーズ:2つ
8日 (木)	麦 ごはん		いかのチーズやき 麻婆豆腐 春雨サラダ	いか、みそ とうふ ぶたにく たまご、ハム	ぎゅうにゅう ごまチーズ	にんじん にんにく、ねぎ しょうが、もやし たまねぎ しいたけ、きゅうり、たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ でんぶ さとう、はるさめ	バター あぶら ごま	802 18.8	25.4 3.1		
9日 (金)	ごはん (ふりかけ)		ささみのレモンソース 新じゃがのみそ汁 ほうれん草ののり和え	とりさきみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	こまつな ほうれん草 にんじん たまねぎ えのき	レモン たまねぎ たまねぎ	こめ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	757 18.1	21.4 2.4	☆ささみのレモンソース:2つ
12日 (月)	ごはん		鶏飯(鶏飯の具、スープ) 肉団子の甘酢あん(☆2つ) サワーゼリー	たまご とりさきみ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん きざみのり きざみのり たまねぎ えのき	しいたけ たくあん しょうが、もやし たまねぎ たまねぎ ゼリー	こめ さとう でんぶ ゼリー	あぶら ごま	829 15.7	26.3 3.6	鶏飯は、奄美大島の郷土料理で す。ごはんに具を乗せ、スープを かけていただきます。
13日 (火)	中華麺		しょうゆラーメンスープ 揚げぎょうざ 中華きゅうり カルピスポンチ	やきぶた なると	ぎゅうにゅう わかめ カルピス	にんじん チンゲンサイ たまねぎ、もやし、ねぎ たまねぎ、もやし、とうもろこし メンマ、もも、パイナップル、みかん	きゅうり もやし、ねぎ たまねぎ、もやし、とうもろこし たまねぎ、もやし、とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	801 14.3	20.8 4.1	☆揚げぎょうざ:2つ
14日 (水)	ごはん		チキンのトマト煮 かぶのポトフ パスタサラダ	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、パセリ にんじん こまつな キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たまねぎ セロリ、かぶ セロリ、かぶ たまねぎ	こめ、さとう じゃがいも でんぶ スパゲッティ	あぶら	802 17.0	25.9 2.4	
15日 (木)	ごはん		あじフライ 春野菜のとん汁 手作りメンマの和え物 ひとロゼリー(ハチミツレモン)	アジ、みそ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが スナップエンドウ たまねぎ キャベツ たまねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ キャベツ	こめ、パン こむぎこ じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら ごま	824 15.4	26.0 2.2	今が旬の新じゃが、新玉ねぎ、ご ぼう、にんじん、春キャベツ、スナッ プえんどうを入れた豚汁です。
16日 (金)	ケチャップ ライス		米粉のホワイトシチュー クリスピーチキン グリーンサラダ(ドレッシング) 紅白ゼリー	ウインナー ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ、パセリ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム キャベツ、きゅうり、しめじ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ、こめ こむぎこ じゃがいも ドレッシング、ゼリー	バター あぶら	748 15.0	22.5 3.1	
19日 (月)	ソース 焼きそば		ズッキーニの肉巻きフライ フルーツヨーグルト マーラーカオ(中華蒸しパン)	ぶたにく いか、みそ たまご	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ、ズッキーニ もも、パイナップル、みかん、バナナ	しょうが たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ちゅうかめん マーラーカオ こむぎこ パン、さとう	あぶら	830 14.7	33.4 3.8	小学校全校中止
20日 (火)	ハムチーズ トースト		煮玉子 新玉ねぎのオニオンスープ(クルトン) 春キャベツとアスパラのペペロンチーノ	ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ セロリ アスパラガス キャベツ	たまねぎ たまねぎ セロリ たまねぎ キャベツ	パン、さとう スパゲッティ クルトン クルトン	あぶら マヨネーズ	783 18.4	32.5 4.9	今が旬の新玉ねぎを30分以上 じっくり炒めて作るオニオンスープ は、玉ねぎのうま味が抜群です。
21日 (水)	ごはん		めばるの煮付け 根菜のごまみそ汁 カリカリポテのサラダ	めばる とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが、ねぎ れんこん たまねぎ、ごぼう、とうもろこし だいこん、キャベツ、きゅうり	ごぼう たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	706 13.2	23.2 2.6	めばるは春から夏にかけてが旬の魚 で「春告魚(はるつげうお)」と呼ば れます。目が大きく張り出した見た 目をしています。
22日 (木)	豆わかめ ごはん		とり天 にら玉みそ汁 小松菜のマヨピーナツあえ	とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース にんじん えのき、ねぎ にら こまつな キャベツ	たまねぎ たまねぎ えのき、ねぎ とうもろこし キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら らっかせい マヨネーズ	824 15.1	29.5 3.8	豆わかめごはんは、芝山小学校の 2年生がグリーンピースのさやむき のお手伝いをしてくれました。
23日 (金)	麦 ごはん	ジョ ア	明日は勝つぞ! 勝つカレー(チキンカツ、欧風カレー) 小えびのサラダ(ドレッシング)	とりにく たまご えび	ジョア	にんじん ブロッコリー セロリ、マッシュルーム、りんご きゅうり、キャベツ、とうもろこし	にんにく、しょうが たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ、むぎ パン、ルウ ドレッシング	あぶら	802 16.7	23.6 2.9	明日の体育祭に向けた、応援こん だてです。赤組も青組も勝利に向 かって頑張ってください。
26日 (月)	★ 体育祭 振替のためお休み ★											
27日 (火)	ソフト 麺		大豆入りミートソース ひじきのマリネ 芝山にんじんケーキ	ぶたにく だいず ハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト、パセリ たまねぎ、しいたけ、にんにく きゅうり、キャベツ、とうもろこし	セロリ、しょうが マッシュルーム たまねぎ たまねぎ キャベツ	ソフトめん さとう こむぎこ	バター あぶら くるみ	856 15.7	22.6 2.6	芝山町の春夏にんじんを使ったに んじんケーキは、芝山町給食セン ターの名物こんだてです。
28日 (水)	ごはん		ほうれん草とチーズのオムレツ ミネストローネ ツナとブロッコリーのサラダ	ベーコン いんげんまめ ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト	とうもろこし にんにく、セロリ たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら ごま	822 15.9	25.0 3.0	
29日 (木)	ごはん		揚げさばの油淋ソース わかめスープ もやしの中華和え マンゴープリン	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれん草 にんじん、パセリ しょうが、えのき チンゲンサイ しいたけ、たまねぎ、もやし	にんにく、ねぎ しょうが、えのき とうもろこし たまねぎ、もやし	こめ、こめ でんぶ さとう マンゴープリン	あぶら ごま	771 13.9	28.9 2.7	
30日 (金)	麦 ごはん		ガパオライスの具 野菜チップス たまごとコーンのスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん しょうが、なす もやし、ごぼう チンゲンサイ たまご	しょうが、なす ごぼう たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ さつまいも さつまいも	あぶら	833 13.8	27.1 3.0	野菜チップスは、さつまいも、れん こん、ごぼうの3つの野菜を油で 揚げ作りです。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
798	26.2	830	20~30
15.6	3.2	13~20	2.5
		%	%以下

*エネルギー比%

5月の おすすめ食材

グリーンピース

えんどう豆の別名。
豆ごはんがおすすめ。

新じゃがいも

皮が柔らかく、皮ごと
食べるのがおすすめ。

新たまねぎ

連休明け頃から
旬を迎えます。

かしわもち

子どもの日(端午の節
句)に食べられます。

春夏にんじん

5月の後半から、芝山町でも春夏のにんじんの
収穫が始まります。給食では、26日の週
から町内の丸朝さんのにんじんを使います。