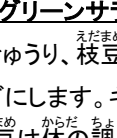


| 2025                 | こんだてめい                                                                  | 牛乳        | つかう | ねつやちからに<br>なるもの<br>(きいろ)                                | ちやにくに<br>なるもの<br>(あか)                      | からだのちやうしを<br>ととのえるもの<br>(みどり)                          | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく<br>しつ<br>(g) | 献立メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>木<br>氷川小<br>なし  | ごはん<br>さごしのごまやき<br>じゃこいりおひたし(しょうゆ)<br>なめこじる                             | ○         | 🍴   | こめ ノンエッグマヨネーズ<br>いりごま                                   | ぎゅうにゅう さごし<br>ちりめんじゃこ かつおぶし<br>とうふ         | にんじん キャベツ<br>ほうれんそう なめこ<br>こまつな ねぎ                     | 591             | 26.5              | <p>ついたち もく たんご せつく<br/><b>1日(木)【端午の節句】</b><br/>いつか たんご せつく<br/>5日は端午の節句です。男の子の健<br/>やかな成長を願う行事で、柏餅を食<br/>べたり、兜を飾ったりしてお祝いしま<br/>す。給食では出世魚である「さごし」<br/>を ごま焼き にして提供します。出世魚<br/>は、成長するに従い呼び名がかわる<br/>魚です。「さごし」はどのようにかわっ<br/>ていくのか、調べてみてくださいね。</p>  |
| 2<br>金<br>氷川小<br>なし  | ごはん<br>ししやもフライ(2)(ソース)<br>きゅうりともやしのなんばんふう<br>にくじゃが                      | ○         | 🍴   | こめ こむぎこ パンこ<br>あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも こんにやく<br>さとう          | ぎゅうにゅう ししやも<br>ぶたにく                        | にんじん もやし きゅうり<br>たまねぎ きぬさや                             | 649             | 24                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7<br>水               | ビーンズカレーライス<br>マセドアンサラダ<br>てづくりぶどうゼリー                                    | ○         | 🍴   | こめ むぎ あぶら<br>とうにゅうクリームゆ<br>こむぎこ じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ さとう | とりにく ひよこまめ<br>だいず ぎゅうにゅう<br>かんてん           | たまねぎ にんじん<br>えだまめ コーン ぶどう                              | 707             | 24                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8<br>木               | ごはん<br>ささかまのしんりよくあげ(2)<br>はくさいとほうれんそうのおひた<br>し(しょうゆ)<br>なまあげとじゃがいものみそしる | ○         | 🍴   | こめ こむぎこ<br>あぶら じゃがいも                                    | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>かつおぶし なまあげ                  | はくさい もやし ほうれんそう<br>にんじん ねぎ                             | 602             | 24.7              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9<br>金<br>古里小<br>なし  | ごはん<br>めばるのかんこくふうやき<br>きゅうりとくわかめのナムル<br>トックもちのスープ                       | ○         | 🍴   | こめ さとう あぶら<br>いりごま ごまあぶら<br>じゃがいも トックもち                 | ぎゅうにゅう めばる<br>くわかめ ぶたにく                    | にんじん きゅうり だいこん<br>ほししいたけ たけのこ ねぎ                       | 587             | 25.9              | <p>ようか もく はち じゅうはち や<br/><b>8日(木)【八十八夜】</b><br/>りっしゅん かぞ じゅうはち ひ はちじゅう<br/>立春から数えて88日目の日を八十<br/>八夜といいます。このころは、お茶の<br/>葉が収穫される時期です。給食でも<br/>抹茶の粉を使って笹かまの新緑揚げ<br/>を作ります。きれいな緑色に仕上げ<br/>ます。</p>                                                  |
| 12<br>月              | きなこあげパン<br>コーンいりサラダ(ドレッシング)<br>チキンビーンズ<br>ヨーグルト                         | ○         | 🍴   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも<br>とうにゅうクリームゆ<br>こむぎこ               | きなこ ぎゅうにゅう とりにく<br>ひよこまめ だいず<br>ヨーグルト      | キャベツ きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん<br>きぬさや トマト                 | 651             | 25.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13<br>火              | ごはん<br>とりのてりやき<br>わふうかいそうサラダ<br>こんさいのとうにゅうみそしる                          | ○         | 🍴   | こめ さとう ごまあぶら<br>こんにやく                                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ わかめ<br>ひじき なまあげ とうにゅう | にんじん はくさい だいこん<br>ほうれんそう ねぎ                            | 601             | 25.9              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14<br>水              | スパゲティ・ミートソース<br>グリーンサラダ(ドレッシング)<br>オレンジ                                 | ○         | 🍴   | スパゲティ<br>オリーブゆ あぶら さとう<br>とうにゅうクリームゆ<br>こむぎこ            | ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう わかめ                     | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>えだまめ オレンジ | 668             | 25.9              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 15<br>木              | ごはん<br>あつあげのカレーいため<br>キャベツのあまずあえ<br>たまごスープ                              | ○         | 🍴   | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくり<br>いりごま                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ とりにく たまご               | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ほうれんそう                       | 591             | 24.7              | <p>にち すい<br/><b>14日(水) グリーンサラダ</b><br/>キャベツにきゅうり、枝豆、わかめを<br/>つか<br/>使ってサラダにします。キャベツと<br/>きゅうりと枝豆は体の調子を整える<br/>緑の食品です。一方、わかめは血や<br/>肉になる赤の食品です。ミネラルが<br/>含まれているからなのです。</p>                                                                     |
| 16<br>金              | ごはん<br>さけのみそマヨやき<br>あおなとはくさいのごまあえ<br>とりごぼうじる                            | ○         | 🍴   | こめ ノンエッグマヨネーズ<br>いりごま さとう ごまあぶら<br>こんにやく                | ぎゅうにゅう さけ とりにく                             | たまねぎ こねぎ にんじん<br>はくさい こまつな<br>ごぼう だいこん                 | 620             | 27.9              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19<br>月              | しよくパン<br>ツナカレーペースト<br>ピクルス<br>コーンシチュー                                   | にぎゅう<br>う | 🍴   | パン ノンエッグマヨネーズ<br>さとう あぶら じゃがいも<br>とうにゅうクリームゆ<br>こむぎこ    | コービーぎゅうにゅう ツナ<br>ぶたにく ぎゅうにゅう               | たまねぎ パセリ だいこん<br>きゅうり にんじん<br>コーン クリームコーン              | 612             | 23.2              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20<br>火              | むぎごはん<br>いわしのかばやき<br>ごもくまめ<br>わかめとじゃがいものみそしる                            | ○         | 🍴   | こめ むぎ かたくり<br>あぶら さとう いりごま<br>こんにやく じゃがいも               | ぎゅうにゅう いわし<br>とりにく だいず<br>あぶらあげ わかめ        | にんじん ごぼう えだまめ                                          | 637             | 24.6              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 21<br>水              | ごはん<br>とりのあおのりあげ(2)<br>キャベツときゅうりのあさづけ<br>おくだまじる                         | ○         | 🍴   | こめ かたくりこ あぶら<br>こんにやく じゃがいも                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>あおのり ぶたにく とうふ               | キャベツ きゅうり<br>ごぼう にんじん しめじ ねぎ                           | 627             | 27.9              | <p>にち もく おやこどん<br/><b>22日(木) 親子丼</b><br/>おやこどん なまえ<br/>親子丼という名前は、にわたりの肉<br/>と、にわたりの卵を使うことから、親子<br/>丼と名づけられました。では、ぶたの<br/>肉と、にわたりの卵を使った同じよう<br/>などんぶり料理はなんというでしょう<br/>か。正解は6月の献立に登場しま<br/>す。お楽しみに！</p>                                         |
| 22<br>木              | おやこどん<br>ごぼうサラダ<br>みしょうかん                                               | ○         | 🍴   | こめ あぶら かたくりこ<br>さとう ノンエッグマヨネーズ<br>いりごま ごまあぶら            | とりにく こおりどうふ<br>たまご ぎゅうにゅう                  | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ ねぎ ごぼう<br>きゅうり みしょうかん              | 588             | 23.2              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 23<br>金              | ごはん<br>しろみぎかなのちゅうかふうてり<br>やき<br>やさいのちゅうかあえ<br>マーボーじゃが                   | ○         | 🍴   | こめ さとう こんにやく<br>ごまあぶら いりごま<br>あぶら じゃがいも<br>かたくりこ        | ぎゅうにゅう メルルーサ<br>ペーコン ぶたにく                  | にんじん はくさい きくらげ<br>ねぎ たけのこ たまねぎ<br>ほししいたけ にら            | 589             | 25.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26<br>月<br>小学校<br>のみ | くろざとうしよくパン<br>カップオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのスープ                           | ○         | 🍴   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも                                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず たまご ぶたにく                | たまねぎ マッシュルーム<br>にんじん パセリ キャベツ<br>セロリ                   | 589             | 27.8              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 27<br>火              | ツナクリームライス<br>ビーンズサラダ(ドレッシング)<br>オレンジ                                    | ○         | 🍴   | こめ むぎ あぶら<br>とうにゅうクリームゆ<br>こむぎこ さとう                     | ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ                            | たまねぎ にんじん ビーマン<br>マッシュルーム キャベツ<br>えだまめ オレンジ            | 646             | 20.3              | <p>にち すい<br/><b>28日(水) ジャーチャー麺</b><br/>ちゅうごく かていりょうり ひと ぶた にく<br/>中国の家庭料理の一つで、豚ひき肉<br/>や細かく切った野菜をテンメンジャン<br/>などの調味料で味付けし麺にかけま<br/>す。今回は隠し味に八丁味噌という、<br/>豆で作る味噌を使います。</p>                                                                      |
| 28<br>水              | ジャーチャーめん<br>きゅうりのなんばんづけ<br>ヨーグルトクレープ                                    | ○         | 🍴   | ちゅうかめん あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>かたくりこ                        | ぶたにく ぎゅうにゅう                                | ねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ たまねぎ<br>きゅうり                    | 599             | 21.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29<br>木              | ごはん<br>いかのバーベキューソース<br>やさいのあまずあえ<br>とうふとわかめのスープ                         | ○         | 🍴   | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう こんにやく いりごま<br>はるさめ ごまあぶら            | ぎゅうにゅう いか<br>とりにく とうふ わかめ                  | たまねぎ りんご にんじん<br>キャベツ きゅうり ねぎ                          | 597             | 22.8              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 30<br>金              | ごはん<br>さばのこうみやき<br>きりぼしだいこんのにも<br>ごもくじる                                 | ○         | 🍴   | こめ ごまあぶら<br>さとう じゃがいも                                   | ぎゅうにゅう さば<br>あぶらあげ とりにく<br>なまあげ            | ねぎ きりぼしだいこん<br>にんじん ほししいたけ<br>たけのこ きぬさや                | 612             | 27.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)