石井町立学校給食センター

令和7年5月　学校給食予定献立表

日	ようび	こんだてめい			しょくひんめい 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース レタスのコンソメスープ	牛乳　ハンバーグ ウインナー　とり肉	えのきたけ　しめじ たまねぎ　にんじん レタス　こまつな	米 デミグラスソース さとう　じゃがいも	606
2	金	ごはん	〃	厚揚げとキャベツのホイコーロー ポークしゅうまい	牛乳　ぶた肉　厚揚げ みそ　ポークしゅうまい	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン にんにく　しょうが	米　油　さとう ごま油	595
7	水	ごはん	〃	カレーライス 豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳　とり肉 豆乳ゼリー	にんにく　たまねぎ　にんじん グリンピース　すりおろしりんご みかん　パイナップル　もも	米　油　じゃがいも カレールウ　さとう	645
8	木	ごはん	〃	ホキフライ　ボイルキャベツ パックソース 具だくさんみそ汁	牛乳　ホキフライ 豆腐　油揚げ　みそ	キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい こまつな	米　油　じゃがいも	600
9	金	ごはん	〃	肉じゃが れんこんとひじきの中華あえ	牛乳　ぶた肉 ほぐしささみ　ひじき	たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ こまつな　れんこん	米　じゃがいも　油 さとう　ごま ごま油	649
12	月	わかめごはん	〃	高野豆腐のたまごとじ 切り干しだいこんの酢の物	牛乳　わかめご飯の素 高野豆腐　とり肉 かまぼこ　たまご　ちくわ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ えだまめ　切り干しだいこん キャベツ　きゅうり	米　油　じゃがいも さとう　ごま油	630
13	火	ごはん	〃	焼肉風野菜炒め 春巻き　ナムル	牛乳　ぶた肉　いか みそ　春巻き	キャベツ　にんじん　ピーマン たまねぎ　にんにく　すりおろしりんご ほうれんそう　もやし	米　油　さとう 韓国ナムルドレッシング	685
14	水	ごはん	〃	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ゆず酢あえ	牛乳　とり肉　みそ ちりめん	たけのこ　こんにゃく　にんじん えだまめ　しょうが キャベツ　こまつな　ゆず酢	米　じゃがいも 油　さとう	594
15	木	チャーハン	〃	マカロニのクリーム煮 だいこんサラダ	牛乳　ぶた肉　とり肉 えび　ビーンズピューレ 生クリーム	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ ねぎ　ほうれんそう　だいこん えだまめ　コーン	米　ごま油　マカロニ ベシャメルソース　油 バター　青じそドレッシング	623
16	金	ごはん	〃	さばの塩焼き アスパラガスのごまあえ けんちん汁	牛乳　さば　豆腐 ちくわ　油揚げ	アスパラガス　キャベツ だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	米　ごま　さとう じゃがいも　油	598
19	月	ごはん	〃	ぶたキムチ丼 焼きぎょうざ	牛乳　ぶた肉　ぎょうざ	はくさいキムチ　はくさい もやし　こまつな　たまねぎ にんじん　にんにく	米　油　ごま油 さとう	595
20	火	ごはん	〃	さわらのから揚げすだち風味 塩昆布あえ　かきたま汁	牛乳　さわら　塩昆布 豆腐　たまご	すだち酢　はくさい こまつな　にんじん えのきたけ　ねぎ	米　でんぷん　油 さとう	636
21	水	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草としめじのおひたし	牛乳　とり肉 さつま揚げ　いか 味かつお	たまねぎ　にんじん　こんにゃく えだまめ　しょうが ほうれんそう　キャベツ　しめじ	米　油　じゃがいも さとう	592
22	木	ごはん	〃	マーボー豆腐 バンバンジー	牛乳　豆腐　ぶた肉 粒状大豆たん白　みそ ほぐしささみ	ねぎ　干ししいたけ　たまねぎ　にんじん たけのこ　グリンピース　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり　もやし	米　油　さとう でんぷん バンバンジードレッシング	656
23	金	麦ごはん	〃	ハヤシライス 春色サラダ	牛乳　ぶた肉	にんにく　たまねぎ にんじん　えだまめ キャベツ　レタス　コーン	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ　デミグラスソース 野菜いっぱい和風ドレッシング	607
26	月	ごはん	〃	とり肉のから揚げ ゆかりあえ　みそ汁	牛乳　とり肉　豆腐 油揚げ　みそ	しょうが　にんにく キャベツ　赤しそ　たまねぎ にんじん　こまつな	米　でんぷん　油 じゃがいも	647
27	火	ごはん	〃	いわしのみぞれ煮 おひたし れんこん入りきんぴら	牛乳　ぶた肉 いわしのみぞれ煮 さつま揚げ	ほうれんそう　もやし ごぼう　れんこん　こんにゃく にんじん　さやいんげん	米　さとう　油 ごま油　ごま	691
28	水	少なめごはん	〃	カレーうどん わかめサラダ ふりかけ（野菜）	牛乳　とり肉　わかめ ツナ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン	米 うどん 油 カレールウ 香りごまドレッシング ふりかけ（野菜）	624
29	木	ごはん	〃	筑前煮　厚焼きたまご きゅうりのかおりづけ	牛乳　とり肉　ちくわ 厚焼きたまご	ごぼう　にんじん　こんにゃく たけのこ　干ししいたけ さやいんげん　きゅうり	米　油　さとう ごま油	600
30	金	たきこみ風ごはん	〃	小松菜とツナのあえもの ふしめん汁	牛乳　ぶた肉　油揚げ ツナ　とり肉　ちくわ	しょうが　ごぼう　こんにゃく　えだまめ キャベツ　にんじん　コーン　こまつな にんにく　たまねぎ　しめじ　ねぎ	米　油　さとう ふしめん	610

◎悪天候などにより，材料や献立が変更になる場合がありますので，あらかじめご了承ください。　（小学校 中学年基準）

石井町産の野菜　5月の石井町産の野菜は，きゅうり，たまねぎです。