

# 令和7年 5月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

| 日       | 主食                   | 牛乳 | おかず                                   | 赤の仲間<br>おもに血や肉になる                                  | 緑の仲間<br>おもに体の調子を整える                                               | 黄の仲間<br>おもに熱や力のもとになる                         | エネルギー Kcal<br>たんぱく質 g |             |
|---------|----------------------|----|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|-------------|
|         |                      |    |                                       |                                                    |                                                                   |                                              | 小学校                   | 中学校         |
| 1<br>木  | 【こどもの日献立】<br>ゆずちらし寿司 | ○  | 竹輪の抹茶揚げ<br>おかか和え<br>わかたけ汁 柏餅          | 牛乳 かまぼこ あぶらあげ<br>えび たまご ちくわ はなかつお<br>とうふ わかめ       | ゆず ごぼう にんじん ほししいたけ<br>さやえんどう キャベツ こまつな たけのこ<br>ねぎ                 | こめ さとう こむぎこ あぶら<br>かしわもち                     | 665<br>25.9           | 883<br>29.0 |
| 2<br>金  | ごはん                  | ○  | タンドリーチキン<br>マカロニサラダ<br>ポークビーンズ        | 牛乳 とりくに ヨーグルト<br>さかなソーセージ ひよこまめ<br>ぶたにく            | にんにく しょうが レモン キャベツ<br>きゅうり りんご コーン たまねぎ<br>にんじん セロリ トマト           | こめ でんぶん マカロニ あぶら<br>じゃがいも さとう なまクリーム         | 704<br>28.2           |             |
| 7<br>水  | ごはん                  | ○  | 麻婆豆腐<br>くらげとまやしのサラダ<br>大学芋            | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ ちゅうかくらげ                          | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ にら しょうが にんにく<br>もやし きゅうり コーン             | こめ あぶら ごまあぶら さとう<br>でんぶん ごま さつまいも            | 683<br>24.3           |             |
| 8<br>木  | スパゲッティ<br>ミートソース     | ○  | ごぼうサラダ<br>りんごケーキ                      | 牛乳 ぶたにく きゅうりに<br>ロースハム ヨーグルト たまご                   | にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>トマト パセリ ごぼう かいわれだいこん<br>りんご レーズン         | スパゲッティ あぶら さとう<br>ごま バター こむぎこ                | 642<br>24.7           | 812<br>30.4 |
| 9<br>金  | ごはん                  | ○  | 揚げ魚のピーナッツみそかけ<br>きゅうりと春雨の酢の物<br>かきたま汁 | 牛乳 たい みそ<br>わかめ かにかまぼこ<br>とうふ たまご                  | きゅうり ゆず こまつな                                                      | こめ でんぶん あぶら<br>ピーナッツ さとう はるさめ<br>ごま          | 661<br>28.7           | 833<br>32.2 |
| 12<br>月 | 高野豆腐<br>そばろごはん       | ○  | 酢みそあえ<br>卵豆腐すまし汁                      | 牛乳 こうやどうふ とりくに<br>いか みそ たまご かまぼこ                   | ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ<br>きゅうり えのきたけ みつば                             | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごま                          | 590<br>26.6           | 728<br>32.3 |
| 13<br>火 | ごはん                  | ○  | 鯖の照り焼き<br>ごま酢あえ<br>豚汁                 | 牛乳 さば かにかまぼこ<br>ぶたにく あつあげ みそ                       | しょうが もやし こまつな キャベツ<br>ごぼう だいこん にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ ねぎ            | こめ はちみつ ごま さとう<br>さつまいも                      | 622<br>28.7           | 777<br>33.4 |
| 14<br>水 | ごはん                  | ○  | 鶏肉のレモン煮<br>ジャーマンポテト<br>コーンチャウダー       | 牛乳 とりくに ロースハム<br>ベーコン                              | レモン ピーマン しめじ たまねぎ<br>にんじん コーン パセリ                                 | こめ でんぶん あぶら さとう<br>じゃがいも バター こむぎこ            | 753<br>25.2           | 868<br>29.7 |
| 15<br>木 | ごはん                  | ○  | 鰹の揚げ照り煮<br>梅肉あえ<br>けんちん汁              | 牛乳 かつお はなかつお<br>とりくに あぶらあげ                         | しょうが キャベツ ほうれんそう もやし<br>だいこん にんじん こんにゃく ごぼう<br>ねぎ                 | こめ でんぶん あぶら さとう<br>じゃがいも                     | 572<br>29.6           | 721<br>35.2 |
| 16<br>金 | 七穀ごはん<br>チキンカレー      | ○  | ごまネースサラダ<br>果物                        | 牛乳 とりくに ちくわ                                        | にんじん たまねぎ グリンピース りんご<br>にんにく しょうが キャベツ きゅうり<br>もやし うわゴールド         | こめ ろっこまい じゃがいも<br>あぶら ごま                     | 674<br>20.6           | 848<br>24.9 |
| 19<br>月 | ごはん                  | ○  | 焼き餃子<br>チャブチエ<br>なめこそープ               | 牛乳 ぶたにく かまぼこ<br>たまご ギョウザ                           | たまねぎ にんじん にんにく<br>こまつな たけのこ えのきたけ<br>しめじ なめこ にら                   | こめ はるさめ あぶら さとう<br>ごまあぶら                     | 628<br>20.3           | 770<br>24.1 |
| 20<br>火 | ごはん<br>ひじきとじゃこのふりかけ  | ○  | じゃが芋のそばろ煮<br>さきいかの酢の物<br>キャロットゼリー     | 牛乳 はなかつお ちりめんじゃこ<br>こんぶ ひじき とりくに わかめ<br>さきいか ゼラチン  | にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり<br>だいこん みかんジュース レモン みかん                       | こめ ごま さとう じゃがいも<br>あぶら                       | 593<br>20.9           | 754<br>23.7 |
| 21<br>水 | キムタクごはん              | ○  | 鶏肉の竜田揚げ<br>パンサンスー<br>チンゲンサイのスープ       | 牛乳 ぶたにく とりくに<br>ロースハム たまご ベーコン<br>わかめ              | はくさい だいこん しょうが にんにく<br>きゅうり もやし にんじん たけのこ<br>えのきたけ しめじ チンゲンサイ     | こめ ごまあぶら さとう でんぶん<br>あぶら はるさめ                | 688<br>27.7           | 893<br>35.9 |
| 22<br>木 | 【水産献立】<br>ごはん        | ○  | 鯛のタルタル焼き<br>海藻サラダ<br>なすのみそ汁           | 牛乳 たい たまご チーズ<br>わかめ くきわかめ いかんとん<br>とさかのり あぶらあげ みそ | たまねぎ レモン パセリ きゅうり<br>キャベツ コーン えのきたけ ねぎ<br>あおじそ                    | こめ あぶら                                       | 637<br>27.3           | 741<br>27.5 |
| 23<br>金 | ごはん                  | ○  | お好み揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>冬瓜のすまし汁      | 牛乳 たこ ちくわ はなかつお<br>あおのり たまご わかめ<br>かにかまぼこ とうふ      | キャベツ きゅうり ゆず とうがん<br>えのきたけ ほうれんそう                                 | こめ ながいも てんぷらこ<br>あぶら はるさめ ごま さとう             | 604<br>22.3           | 765<br>26.9 |
| 26<br>月 | 親子どんぶり               | ○  | ひじきサラダ<br>ごほうチップス                     | 牛乳 とりくに かまぼこ<br>たまご ひじき ロースハム                      | たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>ねぎ きゅうり キャベツ こまつな<br>コーン ごぼう                  | こめ むぎ さとう あぶら<br>ごまあぶら こむぎこ でんぶん<br>くるみ      | 669<br>24.0           | 834<br>29.4 |
| 27<br>火 | ごはん                  | ○  | 豆腐グラタン<br>カラフルサラダ<br>野菜スープ            | 牛乳 とうふ えび<br>ウインナー チーズ<br>ベーコン                     | たまねぎ にんじん しめじ パセリ<br>キャベツ きゅうり ピーマン レモン<br>もやし レタス                | こめ マカロニ あぶら バター<br>こむぎこ パンこ さとう              | 616<br>20.5           |             |
| 28<br>水 | ごはん                  | ○  | 手作りじゃこカツ<br>ゆず酢あえ<br>沢煮椀              | 牛乳 すりみ たまご<br>ぶたにく あぶらあげ                           | たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし<br>ゆず ごぼう こんにゃく ほししいたけ<br>たけのこ ねぎ            | こめ こむぎこ パンこ あぶら<br>さとう                       | 610<br>26.5           |             |
| 29<br>木 | わかめごはん               | ○  | 干し大根入り卵焼き<br>大豆の磯煮<br>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁    | 牛乳 わかめ ぶたにく<br>たまご ひじき だいず<br>とうふ みそ               | きりぼしだいこん にんじん さやいんげん<br>こんにゃく たまねぎ キャベツ しめじ<br>ねぎ さやえんどう          | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                          | 606<br>26.4           | 724<br>30.0 |
| 30<br>金 | ドライカレー               | ○  | ごまじょうゆあえ<br>フルーツヨーグルト                 | 牛乳 きゅうりに ぶたにく<br>だいず シーチキン ヨーグルト                   | にんじん たまねぎ レーズン にんにく<br>きゅうり キャベツ だいこん コーン<br>パイン おうとう みかん パナナ りんご | こめ むぎ さとう こむぎこ<br>バター あぶら ごま ごまあぶら<br>なまクリーム | 688<br>23.8           | 877<br>28.9 |



## 今月の地元食材

えのきたけ きゅうり  
たまねぎ うわゴールド