

2025(令和7)年度 5月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

5がつ もりつけひょう

月 火 水 木 金

			1 ぎゅうにゅう フレンチサラダ マカロニのクリーム	2 ぎゅうにゅう さわはわん
			3 こがた ロールパン	4 にしょくごはん
5 こどもの日	6 ひ 振替休日	7 ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ めかじきのおこのみやき	8 フルーツ ヨーグルトあえ	9 のり はっこうにゅう てまきやかりごはん
12 ぎゅうにゅう ナムル	13 ぎゅうにゅう ポテトからあげ	14 ぎゅうにゅう エビとごぼうのいためじ	15 オレンジ ひじきのサラダ	16 はっこうにゅう きんぴら
19 ハムカツ	20 ナリコンカン	21 とりのおやき	22 うどん	23 ちくわのかわりあげ
26 ごはんとおひたし	27 こがた ロールパン	28 ぎゅうにゅう リナサラダ	29 みそつけめん	30 ぎゅうにゅう おがあげ

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

こんだてめい

ざいりょうとしゆるいとたいないではたらき

栄養価

月	日	あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1	木	こがたロールパン マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう、とり、チーズ なまクリーム	659	24.9	30.0	3.2
2	金	にしょくごはん さわはわん	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう けずりぶし、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ なまクリーム	649	28.6	22.2	2.3
7	水	ごはんと めかじきのおこのみやき きりぼしだいこんのサラダ いなじり	ぎゅうにゅう めかじき かつおぶし、のり、けずりぶし あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら マヨネーズ、さとう ごまあぶら、じゃがいも	601	25.4	20.3	2.4
8	木	キャロットむしパン スパゲッティナポリタン フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム ヨーグルト、なまクリーム	ホットケーキミックス、さとう バター、スパゲッティ、あぶら	638	21.8	22.3	2.7
9	金	てまきやかりごはん だいずいりうまに	はっこうにゅう ウィンナー、のり、はっこうにゅう だいず、なまあげ、けずりぶし ぶたにく	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	646	26.6	18.0	3.0
12	月	スタミナライス ハムカツ ナムル キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ポークハム、あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご、とり、く	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ、ごまあぶら	683	29.2	28.0	2.7
13	火	コッペパン ナリコンカン ポテトからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	コッペパン、あぶら、じゃがいも さとう	610	25.6	26.8	3.0
14	水	ごはんと とりのおやき こおりどうふのいために ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とり、ぶたにく みそ、こおりどうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、ワンタンのかわ	638	29.5	22.1	2.9
15	木	うどん カレー ひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、ひじき まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら ごま	660	24.0	28.7	3.2
16	金	わかめごはん ちくわのかわりあげ きんぴら ぶたにく	はっこうにゅう わかめ、はっこうにゅう、ちくわ たまご、けずりぶし、ぶたにく とうふ、みそ、あぶらあげ	こめ、こむぎこ、ごま、あぶら さとう、ごまあぶら、じゃがいも	679	25.6	16.8	3.3
19	月	カレーピラフ とりのマーメレードやき ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、く ベーコン	こめ、あぶら、さとう、でんぶ じゃがいも、マーメレード	657	29.5	26.6	3.2
20	火	こがたコッペパン やきそば あげぎゅうザ フルーツかんでん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうザ、かんでん	コッペパン、ちゅうかむしめん あぶら、さとう	661	23.7	26.1	2.7
21	水	ごはんと さばのみそに いそあえ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、みそ、さば、のり ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら でんぶ	607	25.3	23.0	2.6
22	木	くらパン コーンチャウダー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、く なまクリーム	くらパン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら	650	23.1	27.2	3.0
23	金	ごはんと おひたし みそしる	はっこうにゅう はっこうにゅう、ぶたにく けずりぶし、あぶらあげ、みそ わかめ	こめ、さとう、じゃがいも	630	29.5	14.5	2.7
26	月	こんぶごはん かきあげ からしあえ とうにゅういりさつまじり	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき、こんぶ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご のり、とりにく、とうにゅう、みそ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも	613	23.0	20.0	2.5
27	火	サンドパン しろみぎかなのフライ ごまドレッシングサラダ ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、メルルーサ、たまご ぶたにく	サンドパン、こむぎこ、パンこ あぶら、ごまドレッシング じゃがいも、マカロニ	632	28.1	25.7	3.3
28	水	ハヤシライス ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	671	22.1	23.0	2.3
29	木	みそつけめん とりのからあげ しおナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、みそ ぎゅうにゅう、とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら バター、でんぶ、こむぎこ あぶら	616	29.9	26.9	3.3
30	金	ごはんと ぶたにくのピリからやき おかかあえ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごま、はるさめ	653	27.7	24.0	2.7