

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

こがた
ロールパン

2

ぎゅうにゅう
さわはわん

こしよくづはん

5

こどもの日

6

ふりかえ きゅうじつ
振替休日

7

ぎゅうにゅう
きりばしだいこん
のサラダ

めかじき
おこのみやき

ごはん いなごじる

8

フルーツ
ヨーグルトあえ

ぎゅうにゅう

スパゲッティ ナポリタン
キャロットむしパン

9

のり
はっこうにゅう
てまきゆかりごはん
きゅうり

うどん たこあん

ゆかりごはん だいすいりくま

12

ぎゅうにゅう
ナムル

ハムカツ

スパナライス キャベツのスープ

13

ぎゅうにゅう
ポテト ガラあげ

ナリコンカーン

コッペパン コールスロー
サラダ

14

ぎゅうにゅう
エオリビウふの
いため

どりのてりやき

ごはん ワンタンスープ

15

オレンジ
ひじきのサラダ

うじん カレー

16

はっこうにゅう
きんひら

ちくわの
いそあげ

わかめごはん ぶたじき

19

ぎゅうにゅう
ベーコンと
やさいの
スープ

とりのマーマレードやき

カレーピラフ

20

ぎゅうにゅう
フルーツかんてん

あげ
きゅうり

ニガテコッペパン

21

ぎゅうにゅう
いそあえ

さばのみず

ごはん じゃくスープ

22

ぎゅうにゅう
はるさめサラダ

くろパン ヨーチャウダー

23

はっこうにゅう
おひたし

ごはん みそしる

26

ぎゅうにゅう
からしあえ

かきあげ

ごはん とろろ

27

ぎゅうにゅう
オレンジ
ゴマドレッシング
サラダ

うみさかなの
フライ

サンドパン ABCスープ

28

ぎゅうにゅう
リナサラダ

ハヤシライス

29

ぎゅうにゅう
みそつけのん
とりのからあげ

ちゅうかめん

つけじる しおナムル

30

ぎゅうにゅう
おがあげ

ごはん ちんぽうのスープ

2025年（令和7年）5月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (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 ぎゅうにゅう、とりにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム、チーズ	ロールパン、マカロニ あぶら、こむぎこ バター、パンこ さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり	659	24.9	30.0	3.2
2 (金)	にしょくごはん さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう けずりぶし、かまぼこ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、だいこん にんじん、ごぼう たまねぎ、ながねぎ たけのこ、こまつな	649	28.6	22.2	2.3
7 (水)	ごはん めかじきのおこのみやき きりぼしだいこんのサラダ いなかじり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、めかじき、のり かつおぶし、あぶらあげ とうふ、けずりぶし、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら マヨネーズ、さとう ごまあぶら、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん とうもろこし、きりぼしだいこん ほうれんそう、こんにゃく	601	25.4	20.3	2.4
8 (木)	スパゲッティボリタン フルーツヨーグルトあえ キャロットむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム、ウインナー ぎゅうにゅう、ヨーグルト ちゅうりぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう ホットケーキミックス、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマトピューレ ホールトマト、パセリ、みかん缶 もも缶、パイン缶、りんご缶	638	21.8	22.3	2.7
9 (金)	てまきゆかりごはん だいずいりうまに	はっこうにゅう ウインナー、のり はっこうにゅう だいず、なまあげ ぶたにく、けずりぶし	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	あかしそ、きゅうり、たくあん にんじん、たまねぎ、こまつな しらたき	646	26.5	18.0	3
12 (月)	スタミナライス ハムカツ ナムル きやべつのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、たまご ベーコン、とりにく、ハム	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ ごまあぶら	ごぼう、にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり キャベツ、たまねぎ	683	29.2	28.0	2.7
13 (火)	コッペパン チリコンカン ポテトからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	コッペパン、あぶら、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんにく、トマトピューレ キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし	610	25.6	26.8	3
14 (水)	ごはん とりのてりやき こおりとうふのいために ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ぶたにく みそ、こおりとうふ	こめ、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら、ワントンかわ	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、こまつな たまねぎ、もやし はくさい	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 ちゅうりぎゅうにゅう 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、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、オレンジ	660	24.0	28.7	3.2
16 (金)	わかめごはん ちくわのいそべあげ きんぴら ぶたじる	はっこうにゅう わかめ、はっこうにゅう ちくわ、たまご、のり けずりぶし、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、こむぎこ ごま、あぶら、さとう ごまあぶら、さといも じゃがいも	ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こんにゃく	679	25.6	16.8	3.3
19 (月)	カレーピラフ とりのマーメイドやき 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 とりにく ベーコン	こめ、あぶら、さとう マーメイド、でんぶん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく セロリー、キャベツ	657	29.5	26.6	3.2
20 (火)	こがたコッペパン やきそば あげきょうざ フルーツかんでん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎょうざ	コッペパン、ちゅうかむしめん あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、チンゲンサイ みかん缶、もも缶、パイン缶 りんご缶、かんでん缶、レモン	661	23.7	26.1	2.7
21 (水)	ごはん 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、さば みそ、ぶたにく のり、とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら	しょうが、ながねぎ、ほうれんそう もやし、にんじん、たまねぎ キャベツ	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 ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう 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、はるさめ、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム とうもろこし、キャベツ きゅうり	650	23.1	27.2	3
23 (金)	ごはん にぶた おひたし みそしる（たまねぎ）	はっこうにゅう はっこうにゅう ぶたにく、みそ けずりぶし、あぶらあげ わかめ	こめ、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、ほうれんそう もやし、たまねぎ	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る	ぎゅうにゅう とりにく、ひじき、こんぶ、ちくわ あぶらあげ、ぎゅうにゅう たまご、けずりぶし、のり とうにゅう、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ひじき こんにゃく、グリーンピース たまねぎ、だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	613	23.0	20.0	2.5
27 (火)	サンドパン しろみさかなのフライ 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 じゃがいも、マカロニ ごまドレッシング	キャベツ、きゅうり にんじん、パセリ たまねぎ、とうもろこし オレンジ	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、こむぎこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし	671	22.1	23.5	2.3
29 (木)	みそつけめん（ちゅうかめん） 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	ごまあぶら、でんぶん バター、ちゅうかめん こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ながねぎ、きゅうり	616	29.9	26.9	3.3
30 (金)	ごはん ぶたにくのピリからやき おかかあえ チンゲンサイのスープ	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、さとう、ごま でんぶん、あぶら はるさめ	しょうが、もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	653	27.7	24.0	2.7

めかじきのお好み焼き
豆乳入りさつま汁

が新献立です。

（注）学校によって献立を変更することがあります。