

学校給食献立予定表《小学校及び義務教育学校(前期課程)》

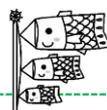


令和7年5月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
1	木	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 おろし焼肉	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	長ねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	576	28.5	
2	金	ごはん	ホイコーロー あげギョウザ(2こ)	牛乳 豚肉 みそ ギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ ピーマン	626	22.6	
7	水	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 ★豚肉の元気ソースかけ こどもの日ゼリー	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ラー油 こどもの日ゼリー	たまねぎ にんにく	566	26.0	～5月5日はこどもの日です～ ★みなさんが元気に健やかに成長して欲しい気持ちを込めて、豚肉の元気ソースかけを提供します。
8	木	中華めん	タンメンの汁 ミニピザまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぶん ピザまん	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ 黒きくらげ	598	25.2	
9	金	ごはん	ポークカレー ★ポテトもち	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん じゃがいも ポテトもち 油 バター	にんにく にんじん たまねぎ	637	20.9	★ポテトもちとは、もちもちとした食感が特徴の揚げ物です。
12	月	ごはん	肉豆腐 いかの照り焼き	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 いか	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな しょうが	558	28.2	
13	火	コッペパン	ミネストローネ コーンフライ	牛乳 ベーコン	コッペパン じゃがいも バター シェルマカロニ コーンフライ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	570	17.9	
14	水	ごはん	ごまみそ汁 鶏肉のピリ辛焼き 昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ 鶏肉 昆布	ごはん ごま 油 砂糖	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ たまねぎ こんにゃく	618	32.4	
15	木	ごはん	★八宝菜(うずら卵なし) にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぶん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい しいたけ	615	23.8	★八宝菜とは、中華料理のひとつです。「八」は「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。
16	金	ごはん	ラビオリスープ ハンバーグオーロラソース	牛乳 豚肉 ハンバーグ ポークラビオリ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	586	20.7	
19	月	ごはん	★呉汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 豚肉 大豆	ごはん さといも 油	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ピーマン	585	31.0	★呉汁(ごじる)とは、つぶした大豆をいれたみそ汁です。
20	火	食パン	コーンポタージュ 肉団子トマトソース(2こ)	コーヒーマルク 脱脂粉乳 ベーコン 肉団子トマトソース	食パン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ	631	22.2	
21	水	ごはん	ちゃんこ汁 ★いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	牛乳 焼き豆腐 油あげ いわしのみぞれ煮	ごはん 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき こんにゃく キャベツ 長ねぎ	551	25.2	★骨に注意して食べましょう。
22	木	ごはん	トック ビビンバの具	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん トック でんぶん ごま油 砂糖 ごま ラー油	にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ にら ほうれん草 しなちく にんにく しょうが もやし	550	23.4	
23	金	地粉うどん	カレー南蛮 ★みそポテト(2こ)	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ	地粉うどん 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ	672	23.6	★みそポテトとは、秩父の郷土料理のひとつです。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。
26	月	わかめごはん	☆ななかよし汁 ★アジフライ	牛乳 ベーコン みそ アジフライ 油あげ	わかめごはん 油 さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな	626	25.0	★骨に注意して食べましょう。
27	火	ごはん	野菜スープ ★ポロニアステーキ キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ ツナフレーク	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム レモン	561	21.2	★ポロニアとは、発祥地である北イタリアのポローニャ地方から由来しています。
28	水	ごはん	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 油あげ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも でんぶん 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ レモン	576	26.3	
29	木	ごはん	ギョウザスープ ★豚肉とキムチの炒め物	牛乳 かまぼこ ギョウザ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 油 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にんにく はくさい えのき 白菜キムチ にら	551	22.4	★豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
30	金	コッペパン	イタリアン肉じゃが ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト	591	24.9	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



～5月5日はこどもの日!!ですが・・・?～

5月5日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」祝日として法律で定められています。こどもだけでなく、お母さんも祝福される日なんです。また、この日はもともと古来から、「端午の節句(たんのせっく)」として男の子の健やかな成長を願う日でした。男の子も女の子も、お母さんもお父さんも、その他の人も、みんなが楽しく過ごせる1日になると良いですね。

「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

※地場産物・・・日高市産、埼玉県産

長ねぎ たまねぎ にんじん だいご
チンゲンサイ こまつな キャベツ

平均栄養価

592 24.6



学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和7年5月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー - kcal	たん白質 g	備考
1	木	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 おろし焼肉	牛乳 油あげ みそわかめ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	長ねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	754	35.8	
2	金	ごはん	ホイコーロー あげギョウザ(3個)	牛乳 豚肉 みそギョウザ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ ピーマン	844	29.1	
7	水	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 ★豚肉の元気ソースかけ こどもの日ゼリー 🍰	牛乳 豆腐 みそわかめ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ラー油 こどもの日ゼリー	たまねぎ にんにく	735	32.5	～5月5日はこどもの日です～ ★みなさんが元気に健やかに成長して欲しい気持ちを込めて、豚肉の元気ソースかけを提供します🐷
8	木	中華めん	タンメンの汁 ミニピザまん	牛乳 豚肉	中華めん ごま油 でんぷん ピザまん	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ 黒きくらげ	721	30.4	
9	金	ごはん	ポークカレー ★ポテトもち	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん じゃがいも ポテトもち 油 パター	にんにく にんじん たまねぎ	821	26.2	★ポテトもちとは、もちもちとした食感が特徴の揚げ物です。
12	月	ごはん	肉豆腐 いかの照り焼き	牛乳 豚肉 ちくわ豆腐 いか	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな しょうが	733	35.1	
13	火	コッペパン	ミネストローネ コーンフライ	牛乳 ベーコン	コッペパン じゃがいも パター シェルマカロニ コーンフライ 油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	700	22.3	
14	水	ごはん	ごまみそ汁 鶏肉のピリ辛焼き 昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 油あげ豆腐 みそ 鶏肉 昆布	ごはん ごま油 砂糖	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ たまねぎ こんにやく	810	39.9	
15	木	ごはん	★八宝菜(うずら卵なし) にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 いかえび にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい しいたけ	845	31.0	★八宝菜とは、中華料理のひとつです。「八」は「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。
16	金	ごはん	ラビオリスープ ハンバーグオーロラソース	牛乳 豚肉 ハンバーグポークラビオリ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	785	27.6	
19	月	ごはん	★呉汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 鶏肉 油あげみそ 豚肉 大豆	ごはん さといも 油	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ピーマン	762	38.5	★呉汁(ごじる)とは、つぶした大豆をいれたみそ汁です。
20	火	食パン	コーンポタージュ 肉団子トマトソース(2個)	牛乳 コーヒーミルク ベーコン 脱脂粉乳 肉団子トマトソース	食パン パター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン パセリ	746	25.1	
21	水	ごはん	ちゃんこ汁 ★いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	牛乳 焼き豆腐 油あげいわしのみぞれ煮	ごはん 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき こんにやく キャベツ 長ねぎ	707	30.5	★骨に注意して食べましょう。
22	木	ごはん	トック ビビンパの具	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん トック でんぷん ごま油 砂糖 ごまラー油	にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ にら ほうれん草 しなちく にんにく しょうが もやし	724	30.1	
23	金	地粉うどん	カレー南蛮 ★みそポテト(3個)	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ	地粉うどん 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ	819	28.9	★みそポテトとは、秩父の郷土料理のひとつです。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。
26	月	わかめごはん	☆ななかよし汁 ★アジフライ	牛乳 ベーコン みそアジフライ 油あげ	わかめごはん 油 さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな	754	29.3	★骨に注意して食べましょう。
27	火	ごはん	野菜スープ ★ポロニアステーキ キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ ツナフレーク	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム レモン	732	26.4	★ポロニアとは、発祥地である北イタリアのポロニア地方から由来しています。
28	水	ごはん	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 油あげ みそ鶏肉	ごはん じゃがいも でんぷん 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ レモン	754	32.8	
29	木	ごはん	ギョウザスープ ★豚肉とキムチの炒め物	牛乳 かまぼこ ギョウザ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 油 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にんにく はくさい えのき 白菜キムチ にら	725	28.4	★豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
30	金	コッペパン	イタリアン肉じゃが ウインナー焼き(3本)	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト	795	33.1	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



平均栄養価

763

30.7



～5月5日はこどもの日!!ですが・・・?～

5月5日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」祝日として法律で定められています。こどもだけでなく、お母さんも祝福される日なんです。また、この日はもともと古来から、「端午の節句(たんごのせっく)」として男の子の健やかな成長を願う日でした。男の子も女の子も、お母さんもお父さんも、その他の人も、みんなが楽しく過ごせる1日になると良いですね。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう!
使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗きましょう。

※地場産物…日高市産、埼玉県産

長ねぎ たまねぎ にんじん だいご
チンゲンサイ こまつな キャベツ