

5月 献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

	曜	牛乳	主食	おかず・デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	木	○	ご飯	鯖のみそ煮 もやしのごま酢和え けんちん汁	牛乳 鯖 みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	しょうが 葱 もやし 人参 きゅうり 干椎茸 大根 ごぼう こんにやく	米 油 砂糖 ごま さつま芋	818kcal 29.7g 28.4g 3.0 g	5月がスタートしました。暑すぎず、寒すぎず、気持ちのよい季節です。 入学、進級からひと月がたち少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。 今月は、連休があり、うれしいですね！ ただ、生活リズムが崩れがちになるので、気をつけましょう。 連休中も「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに・・・
2	金	○	開小6年中止 たけのこご飯	チキンナゲット 海苔和え かきたま汁 鯉のぼりボーロ	牛乳 油揚げ 鶏肉 海苔 卵 ツナ	たけのこ 人参 小松菜 人参 もやし えのき 青梗菜	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	822 kcal 34.4g 27.9g 3.3g	
7	水	○	ご飯	豚肉の生姜焼き 梅おかか和え ぐだくさんみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	人参 玉葱 しょうが ほうれん草 もやし 梅 ごぼう 大根 葱	米 油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	754 kcal 37.0g 19.0g 3.2 g	
8	木	○	スパゲティボロネーゼ	チーズオムレツ こんにやくサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ツナ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり こんにやく	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油	887 kcal 36.9g 37.4g 3.2g	
9	金	○	南白亀小6年中止 ツナピラフ	シーザーサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 きゅうり キャベツ パプリカ コーン	米 油 砂糖 クルトン	797 kcal 28.3g 27.6g 2.8 g	
12	月	○	カレーライス(麦ご飯)	いんげんとささみのサラダ ブドウゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク チーズ	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ いんげん コーン	米 白麦 油 砂糖 ルウ	794 kcal 25.8g 19.5g 3.0g	
13	火	○	ご飯	生揚げの中華炒め 春雨レモンサラダ キャベツメンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	玉葱 人参 キャベツ 白滝 しょうが にんにく きゅうり レモン 葱	米 油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	839 kcal 35.8 g 34.4g 3.1g	
14	水	○	ご飯	照り焼きハンバーグ 豆乳プリン ひじきと大豆の煮物 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 ひじき メバル 油揚げ さつま揚げ 豚肉 みそ	人参 こんにやく キャベツ 葱 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉	828 kcal 30.1g 25.7g 3.0 g	
15	木	○	わかめご飯	鰯カリカリフライ 切り干し大根のサラダ びりからみそ汁 型抜きシアチーズ	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 鰯 みそ わかめ	キャベツ 人参 きゅうり しょうが にんにく もやし 葱	米 油 砂糖 パン粉 ごま	783 kcal 31.3g 27.3 g 2.5g	
16	金	○	焼きそば	鶏肉のカルビ焼き さつま芋のサラダ ピタパン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン きゅうり にんにく しょうが	中華麺 油 砂糖 ビタミン ノンエッグマヨネーズ ごま さつま芋 ごま油	797 kcal 38.7g 24.0 g 3.4g	
19	月	○	中学校 全校 中止						
20	火	○	中華丼(麦ご飯)	中華丼の具 水餃子スープ ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	しょうが 人参 たけのこ 黄葱 玉葱 キャベツ ランゲルサイ バイリン 小松菜 葱 干椎茸 みかん	米 油 白麦 砂糖 ごま油 片栗粉 グラニュー糖	831 kcal 30.9 g 21.9g 2.5g	5/2にたけのこご飯がでます！ 「たけのこ」 たけのこは、「竹」の「子」 なんですよ。たけのこは、ち よっぱりえぐみがありま す。春がしゅんの食べもの は、出てきたばかりの赤 ちゃん芽を食べることが多 く、苦かったり、えぐかった りするものがあります。こ れは、赤ちゃん芽をほかの 動物たちが食べないため に、身を守っているちえな のです。
21	水	○	ご飯	甘辛チキン 炒り豆腐 切り干し大根のマリネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	しょうが ごぼう 人参 グリンピース 玉葱 たけのこ こんにやく 干椎茸 切り干し大根 きゅうり	米 油 砂糖 ごま	810 kcal 39.4 g 22.9g 3.0g	
22	木	○	ご飯	シューマイ 青椒肉絲 大根のそぼろスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ ピーマン パプリカ しょうが 玉葱 にんにく 大根 人参 えのき 葱 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 シューマイの皮	735 kcal 32.9g 21.3g 2.0g	
23	金	○	きな粉揚げパン	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 きな粉 ハム 生クリーム スキムミルク	人参 ブロッコリー パプリカ 玉葱 コーン	パン 油 グラニュー糖 じゃが芋 ごま ルウ ノンエッグマヨネーズ	863 kcal 33.2 g 35.3g 2.8g	白子町でも収穫が始まりましたね！今月、来月は、白子町でとれたたまねぎをたくさん使います！ できたらぶつかりの 新たまねぎ たまねぎは、もともと日本にはありま せんでした。最初、東京で育て ようとしたのですが、気候が合わず、う まいきませんでした。日本ではじめ てうまくさいばいできたのは 北海道だそうです。たまねぎは、あ のどくどくからみ成分がおいしいさ のひみつ。みずみずしい新たまねぎ は、うすくスライスしてサラダにし たり、かつおぶしとおしょうゆで食べて もおいしね！今日のたまねぎをた のしんでね。
26	月	○	ご飯	鰯のサンガ焼き 野菜炒め 豚汁 梅ゼリー	牛乳 鰯 ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	大根 しょうが にんにく 人参 キャベツ 玉葱 葱 ごぼう 葱	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	757 kcal 28.5g 23.4g 2.8g	
27	火	○	鶏ごぼうご飯	イカフライ おかか和え 芋もち汁	牛乳 鶏肉 イカ 豆腐 枝豆	ごぼう 人参 干し椎茸 キャベツ もやし ほうれん草 大根 白菜 しめじ 葱	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	748kcal 29.7g 18.8g 2.8g	
28	水	○	ご飯	ダ・カルビ ビーフンスープ チヂミ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ しょうが にんにく ピーマン 玉葱 人参 大根 干椎茸 葱	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 小麦粉 ごま 片栗粉	758kcal 36.1g 20.7g 3.6g	中学生12～14歳 の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下
29	木	○	南白亀小5年・中学1年中止 ご飯	鰯の西京焼き 五目きんぴら にら玉汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 豆腐	人参 ごぼう にら 玉葱 こんにやく	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	747 kcal 33.9g 22.5g 2.6g	
30	金	○	南白亀小5年・中学1年中止 ドライカレー(麦ご飯)	キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 ひよこ豆 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン レーズン しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	米 白麦 油 砂糖 小麦粉 バター ノンエッグマヨネーズ	819kcal 32.7g 22.5g 2.7g	



5/2にたけのこご飯がでます！

「たけのこ」
たけのこは、「竹」の「子」
なんですよ。たけのこは、ち
よっぱりえぐみがありま
す。春がしゅんの食べもの
は、出てきたばかりの赤
ちゃん芽を食べることが多
く、苦かったり、えぐかった
りするものがあります。こ
れは、赤ちゃん芽をほかの
動物たちが食べないため
に、身を守っているちえな
のです。



白子町でも収穫が始まりましたね！今月、来月は、白子町でとれたたまねぎをたくさん使います！

できたらぶつかりの
新たまねぎ
たまねぎは、もともと日本にはありま
せんでした。最初、東京で育て
ようとしたのですが、気候が合わず、う
まいきませんでした。日本ではじめ
てうまくさいばいできたのは
北海道だそうです。たまねぎは、あ
のどくどくからみ成分がおいしいさ
のひみつ。みずみずしい新たまねぎ
は、うすくスライスしてサラダにし
たり、かつおぶしとおしょうゆで食べて
もおいしね！今日のたまねぎをた
のしんでね。

