

# 5月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場  
三水小学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 丈夫な体をつくらう			【主な材料】				えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1木	ごはん	けんちんじる ごまだれやきにく だいこんのわふうサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら すりごま あぶら	5月の給食目標は「丈夫な体をつくらう」です。バランスの良い食事を心がけましょう。	573 Kcal 30.7 g 18.4 g 2.1 g
2金	コッペパン	おしむぎいりやさいスープ ペネのミートソース イタリアンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ マカロニ	あぶら ドレッシング	ペネはショートパスタの一種です。ペネ先の形に似ているのでこの名前が付けました。	587 Kcal 25.0 g 20.3 g 2.7 g
7水	たけのこ ごはん	はんぺんのすましじる ししゃもフライ(2び) わかめあえ かしわもち	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい もやし キャベツ	ごはん さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら いりごま	【こどもの日献立】です。みなさんの健やかな成長を願った献立になっています。かしわ餅は、少しずつよく噛んでいただきます。	665 Kcal 23.3 g 18.6 g 2.9 g
8木	ごはん	とりごぼうじる ぶたにくとピーマンのいためもの うめドレッシングサラダ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん うめ キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら	ピーマンの苦手な人にも食べやすい、炒め物です。味の決め手はオイスターソースと、飯網町産のみそです。	506 Kcal 23.3 g 13.1 g 2.1 g
9金	コッペパン	クリームシチュー しいらのパンこやき こんにやくかいそうサラダ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん パセリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら とうにゅうバター オリーブゆ	クリームシチューは、ホワートルウから作っています。ホワイトルウは、バターで小麦粉を炒めて作ります。	626 Kcal 32.9 g 23.1 g 2.7 g
12月	ごはん	もずくじる さんぞくやき こまつなののりマヨあえ	かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	ごはん でんぷん さとう こめこ	あぶら ノエッグ マヨネーズ	中信地方のご当地メニュー「山賊焼き」です。肉を付け込むときに、すりおろしたりんごなどを使います。	622 Kcal 23.4 g 22.9 g 2.1 g
13火	こくとうパン	こめこマカロニのスープ カレーココット はるさめサラダ	とりにく たまご だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こくとうパン こめこマカロニ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	黒砂糖を使った「黒糖パン」です。コッペパンより、甘みが増して食べやすくなっています。	675 Kcal 31.6 g 24.2 g 3.3 g
14水	ごはん	からみとうふじる ますのなんぶやき きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ みそ ます さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら いりごま	黒いりごまをたっぷり使った「ますの南部焼き」です。ごはんにあう魚料理です。	574 Kcal 30.7 g 17.2 g 2.2 g
15木	ポークカレー ライス	キャベツマカロニサラダ かわちばんかん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり かわちばんかん	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	さっぱりとした味が人気の柑橘類「河内晩柑」です。柑橘類の旬は冬というイメージですが、初夏が旬の果物です。	600 Kcal 20.5 g 17.9 g 2.5 g
16金	こめこパン	コンソメスープ とうふのミートローフ アスパラサラダ	ベーコン とうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス たまねぎ はくさい えのきごおり キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも パンこ さとう		長野県は、アスパラガスの産地です。旬の味をお届けします。	587 Kcal 33.3 g 20.5 g 2.9 g
19月	ごはん	こまつなとこおりとうふのみそじる ぶたどんのぐ つぼづけあえ	みそ こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	ごはん じゃがいも つきこん さとう	あぶら いりごま	豚丼の具をご飯にのせて、いただきます。ごはんがしっかり食べられますね。	532 Kcal 24.0 g 12.6 g 2.3 g
20火	きりこみ コッペパン	はくさいとベーコンのスープ チリコンカン フレンチサラダ	ベーコン だいず ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	切り込みコッペパンに「チリコンカン」をはさんでいただきます。	582 Kcal 26.6 g 20.6 g 3.1 g
21水	ごはん	にらたまじる さばのたつたあげ ひじきののもの	かまぼこ たまご さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら たまねぎ えのきたけ しょうが えだまめ	ごはん こめこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	さばを、しょうが醤油につけて油で揚げた「さばの竜田揚げ」です。	690 Kcal 30.3 g 28.5 g 2.2 g
22木	ごはん	キャベツのとんじる とりにくのオニオンソース きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ にんにく きゅうり きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	あぶら ノエッグ マヨネーズ	豚汁にキャベツを入れます。キャベツの甘みが汁に溶け出しておいしいですよ。	606 Kcal 31.2 g 20.2 g 2.6 g
23金	コッペパン	やさしいスープ ポテトとコーンのいためもの フルーツポンチ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ はくさい コーン みかん パイン	コッペパン じゃがいも ナタデココ ゼリー	あぶら	フルーツポンチをお届けします。なるべく冷たいままみなさんにお届けできるといいなあと思います。	577 Kcal 21.7 g 18.4 g 2.4 g
26月	【振替休日】								
27火	シュガー トースト	ヘルシーポトフ やきにくサラダ あまなつみかん	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが きゅうり あまなつみかん	しょくパン さとう じゃがいも	マーガリン ごまあぶら オリーブゆ	厚切り食パンに、シュガーバターを塗って「シュガートースト」を作ります。ちょっと特別なパンになりますね。	600 Kcal 24.1 g 24.3 g 2.5 g
28水	ごはん	ツナととうふのちゅうかに いかのなんばんづけ いとかんてんのサラダ	ツナ とうふ いか	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら いりごま	長野県産の大豆で作った豆腐をたくさん使って「ツナと豆腐の中華煮」を作ります。	643 Kcal 31.6 g 21.1 g 2.2 g
29木	ごはん	はるさめスープ いためビビンバ やさしいのこんぶあえ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しめじ はくさい にんにく しょうが ぜんまい もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら いりごま	「炒めビビンバ」をご飯にのせて、しっかり食べてください。肉以外にも、いろいろな野菜が入っています。何種類入っているかわかりますか。	509 Kcal 22.4 g 12.7 g 2.2 g
30金	ソフトめん	ごもくあんかけじる にくだんごのたんぼぼむし キムチあえ	ぶたにく なると だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり	ソフトめん でんぷん もちごめ	あぶら ごまあぶら	肉団子に、カレー粉で色付けしたもち米をつけて蒸します。見た目が「たんぼぼ」みたいに見えるので、たんぼぼ蒸しです。	606 Kcal 27.1 g 17.5 g 2.7 g