

令和7年度



5月分

給食献立予定表

高梁市立
川上学校給食センター

今月の 給食 目標	ただ 正しい食事のマナーを身につけよう	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう				エネルギー (kcal)
			からだ 体をつくる（赤）	からだ 体の調子をととのえる（緑）	エネルギーになる（黄）	小学校 中学校	
1（木）	たけのこごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き ごま和え すまし汁 柏餅	行事食 「端午の節句」	牛乳 さわら あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ もやし ほうれんそう しめじ ねぎ たけのこ	米 ごま さとう かしわもち	695 804	
			牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	えのきたけ ごまつな たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん たけのこ	米 むぎ ビーフン ごま油 じゃがいも	657 796	
2（金）	麦ごはん 牛乳 鶏のつくね煮 ビーフンの五目炒め じゃがいものみそ汁	米の加工品 「ビーフン」	牛乳 えび とり肉 わかめ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ	米 むぎ ごま油 さとう はるさめ でんぶ	692 845	
			牛乳 ぶた肉 ひよこめ	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマト カリフラワー	ソフトめん 油 ごむぎこ ゼリー	708 885	
7（水）	麦ごはん 牛乳 えびと鶏肉のチリソース 春雨の和え物 わかめスープ	世界の食事 「中国」	牛乳 ぶた肉 ツナ もずく こんぶ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 むぎ 油 ごむぎこ さとう	661 801	
			牛乳 ぶた肉 ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん オレンジ たまねぎ アスパラ とうもろこし	黒糖パン さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ 油	693 852	
9（金）	麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ たけのこの土佐煮 沢煮椀	行事食 正しい配膳と盛り付け	牛乳 さば みそ ぶた肉 かつおぶし こんぶ	いんげん たけのこ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 むぎ でんぶ さとう こんにゃく	666 804	
			牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
12（月）	クファージュシー 牛乳 しりしりサラダ もずく汁 シークワーサーゼリー	全国味めぐり 「沖縄県」	牛乳 ぶた肉 ツナ もずく こんぶ かまぼこ	干しいたけ ごぼう えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく さとう ごま油 ふ ゼリー	624 737	
			牛乳 ぶた肉 ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん オレンジ たまねぎ アスパラ とうもろこし	黒糖パン さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ 油	693 852	
13（火）	黒糖パン 牛乳 アスパラのシチュー 野菜サラダ オレンジ	旬の食べ物 「アスパラガス」	牛乳 さば みそ ぶた肉 かつおぶし こんぶ	いんげん たけのこ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 むぎ でんぶ さとう こんにゃく	666 804	
			牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
14（水）	麦ごはん 牛乳 えびと鶏肉のチリソース 春雨の和え物 わかめスープ	世界の食事 「中国」	牛乳 ぶた肉 ツナ もずく こんぶ かまぼこ	干しいたけ ごぼう えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく さとう ごま油 ふ ゼリー	624 737	
			牛乳 ぶた肉 ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん オレンジ たまねぎ アスパラ とうもろこし	黒糖パン さとう じゃがいも ごむぎこ マカロニ 油	693 852	
15（木）	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の甘酢炒め みそ汁 八女茶ムース	食事と感謝	牛乳 さば みそ ぶた肉 かつおぶし こんぶ	いんげん たけのこ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 むぎ でんぶ さとう こんにゃく	666 804	
			牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
16（金）	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物 なつとう	赤の食品 「納豆」	牛乳 ぶた肉 なつとう かまぼこ くわわかめ	たまねぎ にんじん グリッピース きゅうり キャベツ	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	660 795	
			牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
19（月）	鶏そぼろ丼 牛乳 酢みそ和え 豆腐汁	楽しく食べよう	牛乳 ぶた肉 たまご ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	干しいたけ にんじん れんこん えだまめ レタス きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ	米 むぎ さとう さとう	674 822	
			牛乳 きんときまめ だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ ブロッコリー もも パイン なし みかん	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	682 839	
20（火）	コッペパン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ フルーツポンチ	世界の食事 「アメリカ」	牛乳 ぶた肉 きんときまめ だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ ブロッコリー もも パイン なし みかん	米 むぎ さとう さとう	682 839	
			牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
21（水）	麦ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりとちりめんの酢の物 すまし汁	食事のマナー 「箸の持ち方」	牛乳 ぶた肉 たまご ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	干しいたけ にんじん れんこん えだまめ レタス きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ	米 むぎ さとう さとう	674 822	
			牛乳 きんときまめ だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ ブロッコリー もも パイン なし みかん	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	682 839	
22（木）	きつねうどん 牛乳 ほうれん草のおひたし さつま芋蒸しパン	おやつ役割 「手作りの良さ」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし 干しいたけ	うどん さつまいも さとう ごむぎこ	657 811	
			牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ にら	米 むぎ でんぶ ごま油	626 782	
23（金）	豚キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ にら玉スープ	食品の加工 「キムチ」	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース	米 むぎ さとう じゃがいも 油 ごむぎこ ゼリー	684 823	
			牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
26（月）	ポークカレー 牛乳 野菜サラダ 梅ゼリー	軽食のとり方	牛乳 ぶた肉 たまご ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	干しいたけ にんじん れんこん えだまめ レタス きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ	米 むぎ さとう さとう	674 822	
			牛乳 きんときまめ だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ ブロッコリー もも パイン なし みかん	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	682 839	
27（火）	ココア揚げパン 牛乳 ウィナーと 野菜のスープ煮 チーズ入りサラダ	黄の食品 「じゃがいも」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし 干しいたけ	うどん さつまいも さとう ごむぎこ	657 811	
			牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ にら	米 むぎ でんぶ ごま油	626 782	
28（水）	ポークカレー 牛乳 野菜サラダ 梅ゼリー	軽食のとり方	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース	米 むぎ さとう じゃがいも 油 ごむぎこ ゼリー	684 823	
			牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし れんこん ピーマン こまつな ねぎ しめじ	米 むぎ さといも さとう でんぶ ムース	683 802	
29（木）	えんどうごはん 牛乳 高野豆腐と野菜の 炊き合わせ 酢の物 よもぎだんご	行事食 「代満て」	牛乳 ぶた肉 たまご ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	干しいたけ にんじん れんこん えだまめ レタス きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ	米 むぎ さとう さとう	674 822	
			牛乳 きんときまめ だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ ブロッコリー もも パイン なし みかん	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	682 839	
30（金）	麦ごはん 牛乳 かつおの香りし 小松菜のおひたし みそ汁	旬の食べ物 「かつお」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし 干しいたけ	うどん さつまいも さとう ごむぎこ	657 811	
			牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ にら	米 むぎ でんぶ ごま油	626 782	

☆天候等により献立を変更する場合があります。