

令和6年度  
5月 学校給食献立表  
5月5日は、こどもの日です!

子どもたちの健やかな成長を願い、こどもの日の行事食として、成長のシンボル「たけのこ」が入った「若竹汁」と、出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い「ぶり」を使った「ぶりのみそかす焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月1日の献立としました。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ごはん 若竹汁 ぶりのみそかす焼き こんにゃくのいり煮	米 砂糖、酒かす 砂糖、油、ごま油	牛乳 わかめ ぶり、白みそ 鶏肉、大豆、かつお節	たけのこ、人参、えのきだけ、みつば こんにゃく、人参
2 (木)	塩ラーメン キャベツメンチカツ パンパンジー風サラダ	小麦粉、ごま油 小麦粉、パン粉、でん粉、油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 わかめ、豚肉、焼きのし 豚肉、鶏肉、卵、スキムミルク 鶏肉、白みそ	小松菜、もやし、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ、生姜 きゅうり、キャベツ
7 (火)	ソフトフランスパン ガーリックスープ かにクリームコロッケ風 きゅうりとコーンのサラダ/黒豆きなこクリーム	小麦粉 じゃがいも、オリーブオイル 小麦粉、バター、パン粉、オリーブオイル オリーブオイル/砂糖	牛乳 かに、牛乳、おから、チーズ 黒豆、きなこ、スキムミルク	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ 玉ねぎ きゅうり、とうもろこし
8 (水)	ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 納豆 おでん	米 でん粉 砂糖	牛乳 卵、油揚げ、白みそ 納豆 昆布、豆腐がんも、うすら卵	玉ねぎ、えのきだけ こんにゃく、人参、大根、ひき
9 (木)	ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ 鶏肉と焼きかぶの葉っぱソース オレンジ	スパゲッティ、オリーブオイル、生クリーム オリーブオイル、油	牛乳 ウインナー 鶏肉、ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、にんにく 白かぶ、かぶの葉 オレンジ
10 (金)	ごはん すき焼き きびなご黒ごまフライ(3~4本) キャベツの浅漬け	米 じゃがいも、砂糖、焼きひ 小麦粉、パン粉、でん粉、ごま油	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ きびなご	玉ねぎ、もやし、長ねぎ、しらたき キャベツ、人参
13 (月)	ごはん 八杯汁 ほっけフライ 白菜ともやしのごま和え	米 でん粉 小麦粉、パン粉、油、でん粉 白ごま、砂糖	牛乳 豆腐 ほっけ	生姜、干しいたけ、小松菜 白菜、もやし
14 (火)	コッペパン ブラウンシチュー ホタテのパン粉焼き キャベツとツナのサラダ	小麦粉 じゃがいも、小麦粉、油 パン粉、マヨネーズ(エッグケア) 砂糖、白ごま	卵、牛乳 鶏肉、いんげん豆 ほたて貝 ツナ	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト キャベツ、きゅうり
15 (水)	ビビンバ もずくスープ ヨーグルト	米、白ごま、油、砂糖、ごま油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉、豚レバー、大豆 もずく、なると、豆腐、うすら卵 スキムミルク	もやし、人参、ほうれん草、たけのこ、 長ねぎ、にんにく、生姜 人参、えのきだけ
16 (木)	カレーうどん 白花豆コロッケ 杏仁フルーツ	小麦粉、油、でん粉 じゃがいも、バター、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、油 砂糖	牛乳 鶏肉、焼きかまぼこ、油揚げ 白花豆 牛乳、寒天	玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ パイン、みかん、黄桃
17 (金)	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 さば生姜しょうゆ焼き かぶときゅうりのおかか和え	米 じゃがいも 砂糖、ごま油	牛乳 わかめ、豆腐、白みそ さば かつお節、干しえび	人参 生姜 白かぶ、かぶの葉、きゅうり

今月の目標  
「食べ物の働きを知ろう！」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。毎月の献立表でも分けて書いているので、気をつけて見てみてください!



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20 (月)	ごはん なめこのみそ汁 鶏の竜田揚げ ひじきの煮物	米 でん粉、油 油、砂糖	牛乳 豆腐、白みそ、豆乳 鶏肉 ひじき、さつま揚げ、鶏肉、大豆	なめこ、大根、長ねぎ 生姜、にんにく 人参
21 (火)	黒砂糖パン ミネストローネ かぼちゃチーズフライ マカロニサラダ	小麦粉、黒砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ(エッグケア)、砂糖	牛乳 卵、牛乳 ベーコン チーズ ハム	トマト、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ かぼちゃ きゅうり、とうもろこし
22 (水)	ごはん 肉じゃが 厚焼き卵 ほうれん草ともやしのおひたし	米 じゃがいも、砂糖 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 卵 かつお節	玉ねぎ、人参、しらたき ほうれん草、もやし
23 (木)	スパゲッティナポリタン いかフリッター(4~5個) みかんゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、バター 小麦粉、でん粉、油 砂糖	牛乳 ウインナー、えび いか、卵、大豆	玉ねぎ、トマト、ピーマン、しめじ、人参 みかん
24 (金)	ごはん 卵スープ 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 春雨サラダ	米 でん粉 油、砂糖 春雨、白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 卵、はんぺん 豚肉、厚揚げ	長ねぎ、えのきだけ たけのこ、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参
27 (月)	ごはん ボークカレー コールスローサラダ	米 じゃがいも、バター、油、小麦粉 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉、いんげん豆 ツナ	人参、玉ねぎ、トマト、にんにく キャベツ、とうもろこし、レモン果汁
28 (火)	ソフトフランスパン ポテトポターージュ 大豆コロッケ アスパラとコーンのソテー	小麦粉 小麦粉、じゃがいも、油、バター、生クリーム 小麦粉、パン粉、じゃがいも、油、でん粉、砂糖 バター	牛乳 牛乳、いんげん豆、スキムミルク 大豆 ウインナー	玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ アスパラガス、とうもろこし
29 (水)	二色そぼろ丼 根菜のみそ汁 キャベツとのりのサラダ	米、砂糖、油 じゃがいも 白ごま、ごま油	牛乳 鶏肉、大豆、卵 油揚げ、白みそ のり	生姜、にんにく 大根、人参、ごぼう キャベツ
30 (木)	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト和え	小麦粉、油、砂糖 小麦粉、でん粉、油 砂糖	牛乳 豚肉、油揚げ ちくわ、青のり ヨーグルト	玉ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、干しいたけ パイン、みかん、黄桃
31 (金)	ごはん わかめスープ 揚げギョーザ(3個) ビーフン炒め	米 白ごま、でん粉 小麦粉、ごま油、砂糖 ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳 わかめ、はんぺん、うすら卵 豚肉 豚肉	人参、えのきだけ、長ねぎ、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、はねぎ、人参、しいたけ、生姜、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 相当量 g	
						A <sub>1</sub> (β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg			C mg
月平均栄養価	776	29.8	26.5	369	3.3	320	0.42	0.61	33	5.1	2.5



今月の七飯産



米、牛乳、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、豆腐、油揚げ、おから、酒かす、なめこ、ごぼう、アスパラガス、ほうれん草、白かぶの使用を予定しています。

