



5月献立表



日付	曜日	献立名	おもに ち・に・く・ほねになるもの (あかいり)		おもに からだのちようしを とどのえるもの(みどりいろ)		おもに はたらくちからに なるもの(きいろ)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 オムレツ ふくじんあえ	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ(だいこん うり なす れんこん きゅうり)	むぎごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) てんぷん	あぶら	子どもの日 こどもで 献立
2	金	ごはん 牛乳 かつおのおかか あおなあえ わかたけじる かしわもち	かつお かつおぶし あずき	牛乳	だいこんのほ にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だいこん たけのこ	ごはん さとう		かみかみの日 「たけのこ」
7	水	ごはん 牛乳 ビビンバ(にくいため) ビビンバ(ナムル) ワンドンスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし	さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
8	木	ごはん 牛乳 あげどりのねぎソース ごぼうサラダ たまねぎのみそしる	とりにく ハム(ぶたにく) あつあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん しめじ	てんぷん こめ さとう ごまドレッシング	あぶら	
9	金	さんさいうどん(しらたまうどん) 牛乳 けんちんしのだのあんかけ こまつなとツナのあえもの	とうふ あぶらあげ さかなすりみ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ わらびみず なめこ えのきたけ しいたけ キャベツ	しらたまうどん てんぷん さとう		
12	月	ぶたキムチどん(ごはん) 牛乳 きゅうりのおかりづけ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	牛乳 チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キムチ(はくさい) ねぎ にんにく しょうが きゅうり たけのこ	ごはん さとう てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
13	火	ごはん 牛乳 ざつまいもコロケ きりぼしだいこんのいために ゆうきにんじんのさわにわん	とりにく あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ たまねぎ こんにやく えのきたけ	ごはん ざつまいも こむぎこ さとう	あぶら あぶら	「有機にんじん」 つか を使っています。
14	水	ごはん 牛乳 さけのごまみそやき ちくぜんに ほうれんそうのおひたし	さけ みそ とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ だいこん	ごはん さとう てんぷん さとう さとう	ごま あぶら	
15	木	こがたロールパン 牛乳 やきそば チキンナゲット フルーツあえ	ぶたにく ちくわ かつおぶし とりにく ゼリー(とうにゅう)	牛乳 あおのり	にんじん にんじん	キャベツ しょうが(中学校のみ) パイナップル もも レモン ゼリー(りんご ぶどう もも みかん)	こがたロールパン やきそば こむぎこ さとう ゼリー(さとう)	あぶら あぶら	
16	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい パンサンダー はっぱうどん	えび たら チキンハム(とりにく) ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ もやし はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ てんぷん はるさめ さとう てんぷん		食育の日 しょういく ひ
19	月	ひじきごはん(ごはん) 牛乳 きびなごのからあげ ゆばのすましじる ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ゆば とうふ	牛乳 ひじき きびなご ヨーグルト	にんじん みつば	たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう こめこ てんぷん	あぶら あぶら	「カルシウム きょうかこんだて 強化献立」
20	火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 とうふハンバーグ ビーンズサラダ	ぶたにく とうふ とりにく とりにく ひよこめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム たまねぎ きゅうり えだまめ レモン	ごはん じゃがいも さとう ハヤシルウ(こむぎこ)	あぶら オリーブあぶら	
21	水	ごはん 牛乳 チキンなんぼん じゃこあえ だごじる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	牛乳 ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん てんぷん さとう さとう	あぶら	ぜんこくきょうりょうり ひ 全国郷土料理の日 みやざきけん 「宮崎県」
22	木	ごはん 牛乳 おこのみはんぺん こまつなのごまあえ ぐだくさんじる ひとくちアセロラゼリー	さかなすりみ チキンボール(とりにく)	牛乳	にんじん こまつな にんじん みずな	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ チキンボール(たまねぎ) アセロラ	ごはん てんぷん さとう さとう	ごま	
23	金	しょうゆラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あげきょうざ ちゅうかサラダ	ぶたにく なんと ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	ちゅうかめん てんぷん こむぎこ	あぶら ちゅうかドレッシング	
26	月	ごはん 牛乳 さばのカレーやき しんじゃがのにも しそあえ	さば とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	たまねぎ こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら	NEW WORLD ASIAN PRODUCTS いよいよあじ
27	火	わかめごはん 牛乳 つくね にんじんしりしり トマトとたまごのふんわりじる	とりにく ツナ ハム(ぶたにく) たまご	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ たまねぎ たまねぎ とうもろこし えのきたけ みつば	ごはん こむぎこ さとう てんぷん	ごまあぶら	5月の あいち やさい 愛知の野菜 「きゅうり」 「たまねぎ」
28	水	ごはん 牛乳 だいずとさつまいものあまからあげ さんしよくあえ ふのすましじる	だいず かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さつまいも てんぷん さとう さとう ふ	あぶら	
29	木	あいちのこめこパン 牛乳 とりにくのマーメレードやき イタリアンサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン(ぶたにく)	牛乳	あかパプリカ みずな にんじん パセリ	みかん なつみかん キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし セロリ	あいちのこめこパン さとう	イタリアン ドレッシング オリーブあぶら	
30	金	ごはん 牛乳 あおじそいりあじフライ いそかあえ ぶたじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	しそ こまつな にんじん	もやし たまねぎ だいこん ねぎ こんにやく	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	

まいつき 毎月19日は食育の日 “お家でごはんの日”



※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

※保護者負担額の軽減として市負担額を1食あたり10円と、令和7年度は食材等の高騰を受け国の臨時交付金1食あたり20円にて対応しています。保護者負担額は変更なく、小学校280円、中学校310円です。