

2025 5月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^v^)  
☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

5月の給食に登場する邑南町のたべもの



こめ	あぶらあげ	ふき	しょうゆ
ぶたにく	みそ	ぱせり	たけのこ
たまご	キャベツ	ほうれんそう	ねぎ
とうふ	たまねぎ	しいたけ	にら
あつあげ	きゅうり	とうにゅう	

5の目標 食事の前にしっかり手を洗おう

みなさん、外から帰ったときやごはんの前、トイレのあとなど手をきれいに洗っていますか？パツと見きれいいに見えても、実は目に見えないバイキンはたくさんついてます。もう一度手の洗い方を見直してみましょう。



<栄養三色って?>

- 赤:主に体を作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
- 黄:主に熱や力のもとになる食品  
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
- 緑:主にからだの調子を整える食品  
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。



5/5

「端午の節句」

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを祝う日です。外では、こいのぼりが飾られているのをよく目にするようになりましたね。端午の節句で食べられるものを紹介します。

かしわも

「柏餅」に使われる葉は、秋に枯れてもずっと枝についたまま。そのため子孫繁栄につながるとされ、食べられています。

ちま

「ちまき」は中国から伝わったもので、「悪いことが怒らないように」という願いをこめて食べられるようになりました。



1日(木)

ごはん	ケチャップいため
こめ	キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 いんげん 10 緑 チキンのフレーク 10 緑 やき 15 緑 とりにく 1個 赤 マヨネーズ 黄 コーンフレーク 5 黄 クラスメイト 3 赤 パンこ 黄 しお こしょう

とりにく	とりにく
とりにく 15 赤 とうふ 15 赤 ごぼう 15 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 10 緑 あぶら 黄 コンソメ しょうゆ しお、こしょう	とりにく 15 赤 とうふ 15 赤 ごぼう 15 緑 ほうれんそう 10 緑 もやし 10 緑 あぶら 黄 コンソメ しょうゆ しお、こしょう

2日(金)こどもの日献立

たけのこごはん	うめドレッシングサラダ
こめ 57 黄 むぎ 8 黄 たけのこ 20 緑 あぶらあげ 3 赤 えだまめ 5 緑 しょうゆ さけ しお わふうだし カレイのからあげ カレイ 1尾 赤 かたくりこ 黄 あぶら 黄	きりぼしだいこん 4 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 5 緑 ツナ 10 赤 うめペースト 2 緑 はちみつ 2 黄 あぶら 黄 ごま 黄 す しょうゆ ゆばのすましじる ゆば 10 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 25 緑 こまつな 15 緑 にら 3 緑 さけ しょうゆ みりん しお にぼし

7日(水)

ごはん	アーモンドあえ
こめ 80 黄 きのこソース 15 緑 ハンバーグ 15 緑 ハンバーグ 1個 赤黄 ぶたにく、とりにく、たまねぎ、パンこ、かたくりこ たまねぎ 10 緑 ぶなしめじ 5 緑 マッシュルーム 5 緑 あぶら 黄 さとう 黄 デミグラスソース 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 あかワイン 黄	キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 カリフラワー 15 緑 きゅうり 5 緑 アーモンド 3 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 じゃがいも 20 黄 ベーコンのスープ 5 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 しいたけ 5 緑 はるさめ 2 黄 しお こしょう 黄 コンソメ しょうゆ 黄

ごはん	おかからサラダ
こめ 80 黄 いわしのかばやき 1尾 赤 いわし 0.3 緑 しょうが 黄 かたくりこ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 さけ しょうゆ みりん	おから 8 赤 マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 黄 す しお こしょう 黄 わかたけ 10 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 30 緑 かまぼこ 5 赤 わかめ 0.5 赤 にら 5 緑 さけ しょうゆ 黄 しお みりん にぼし 黄

8日(木)

ごはん	おからサラダ
こめ 80 黄 いわしのかばやき 1尾 赤 いわし 0.3 緑 しょうが 黄 かたくりこ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 さけ しょうゆ みりん	おから 8 赤 マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 黄 す しお こしょう 黄 わかたけ 10 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 30 緑 かまぼこ 5 赤 わかめ 0.5 赤 にら 5 緑 さけ しょうゆ 黄 しお みりん にぼし 黄

ちゅうかどんぶり	ごぼうチップス
こめ 80 黄 ぶたにく 30 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 ほししいたけ 1 緑 あぶら 黄 かたくりこ 黄 しお しょうゆ とりガラ 黄	ごぼう 30 緑 こめこ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 ごま 黄 しょうゆ 黄 パンサンスー 黄 もやし 15 緑 きゅうり 10 緑 ハム 10 赤 はるさめ 4 黄 きんしたまご 6 赤 ごま 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 す しお しょうゆ 黄

こどもの日

振替休日



12日(月)				13日(火)おなかス <span style="font-size: 0.8em;">こんだて</span> ッキリ献立				14日(水)				15日(木)				16日(金)																							
ごはん				こうやどうふとふきのにも				こくとうパン				はなやさいサラダ				ごはん				さわやかサラダ																			
こめ	80	黄	こうやどうふ	8	赤	パン	黄	ブロッコリー	15	緑	こめ	80	黄	ブロッコリー	3	赤	こめ	72	黄	きりぼしだいこん	3	緑	こめ	80	黄	きゅうり	15	緑											
			ふき	10	緑	こくとう	黄	カリフラワー	15	緑				カリフラワー	25	緑			きゅうり	15	緑				キャベツ	20	緑												
	いわみポークのしょうがいため		さとう		黄	ミートカップエッグ		キャベツ	10	緑	さけのちゃんちゃんやき			きゅうり	20	緑	ぶたにくたまねぎにら	50	赤	もやし	10	緑	ホキのソースがらめ		ブロッコリー	20	緑												
			しょうゆ	みりん	にぼし			きゅうり	10	緑				のり		赤			ツナ	5	赤																		
	ぶたにく	50	赤	のっぺいじる		たまごぶたにく		コーン		緑	さけ	40	赤	ごまあぶら		黄	ホキ	50	赤	コーン	5	緑																	
	たまねぎ	20	緑				1個	すりおろしオニオンドレッシング		黄	ぶなしめじ	5	緑	しょうが	0.8	緑	さとう		黄																				
	しょうが	0.8	緑				18				キャベツ	25	緑	にんにく	0.8	緑	はちみつ		黄																				
	あぶら		黄				30	カレービーンズスープ			カラーピーマン	10	緑	かたくりこ		黄	しお	こしょう	ゆずかじゅう																				
	さとう		黄				5	ウインナー	15	赤	あぶら		黄	あぶら		黄																							
	さけ	しょうゆ	みりん					じゃがいも	25	黄			赤	しょうゆ			さとう		黄	にくだんごのみそしる																			
					ごぼう	10	緑		ほうれんそう	15	緑																												
					こんにやく	10	緑		たまねぎ	25	緑																												
					にんじん	5	緑		ミックスビーンズ	10	赤																												
				しいたけ	5	緑		だいず えだまめ																															
				にら	3	緑																																	
				かたくりこ		黄																																	
				さけ	しょうゆ	みりん																																	
				しお	にぼし																																		
								パセリ	1	緑																													
								トマトピューレ																															
								パーモントフレーク																															
								ウスターソース	コンソメ																														
19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)																							
わかめごはん				ごまずあえ				とりごぼううどん				だいずとごぼうのミンチカツ				ごはん				マカロニサラダ				ごはん				おかかポンずあえ				いわみポークカレー				レモンサラダ			
こめ	80	黄	もやし	20	緑	(めん)		こめ	80	黄	マカロニ	3	黄	こめ	80	黄	きゅうり	25	緑	こめ	80	黄	キャベツ	20	緑	こめ	80	黄	キャベツ	20	緑								
	わかめ	1	赤	きゅうり	25	緑	うどん	200	黄		キャベツ	25	緑				キャベツ	20	緑				きゅうり	15	緑				きゅうり	15	緑								
	ニギスマッチャフライ		カラーピーマン	5	緑	(しる)		チーズオムレツ			きゅうり	20	緑	だいずといりこのあげに				にんじん	5	緑				だいこん	20	緑				コーン	5	緑							
			かまぼこ	8	赤	(しる)					コーン	5	緑	コーン	3	緑				コーン	5	緑																	
	ニギスフライ	1個	ごま	2.5	黄	とりにく	30	赤	たまご チーズはちみつ		ツナ	7	赤	だいち	7	赤			ちくわ	5	赤				ツナ	5	赤				ツナ	5	赤						
			さとう		黄	たまねぎ	20	緑			マヨネーズ	黄		にぼし	5	赤			かつおぶし	1	赤				さとう		黄				さとう		黄						
	ニギスパンここむぎこ まっちゃ		す	しお		ごぼう	15	緑	きりぼしだいこんのごまマヨあえ		しお	こしょう	す	あおのり	0.2	赤			さとう		黄				れんこん	15	緑				あぶら		黄						
			うましおにくじゃが			にんじん	5	緑			コンソメスープ			さとう		黄																							
			ぶたにく	25	赤	しいたけ	5	緑			とりにく	15	赤	あぶら		黄			とうにゅうみそしる																				
			たまねぎ	30	緑	しお	さけ	しょうゆ			たまねぎ	25	緑	しょうゆ	みりん				ぶたにく	15	赤																		
					じゃがいも	30	黄	みりん	にぼし			だいこん	15	緑	とうにゅうみそしる																								
					にんじん	10	緑					ほうれん草	10	緑	にんじん	5	緑			にんじん	5	緑																	
					ごぼう	15	緑					しいたけ	5	緑	さといも	20	黄			さといも	20	黄																	
				れんこん	15	緑					あぶら		黄	ほうれんそう	15	緑			ほうれんそう	15	緑																		
				こんにやく	10	緑					コンソメ	しお			コンソメ	しお			しいたけ	5	緑																		
				いんげん	5	緑					こしょう	しょうゆ			こしょう	しょうゆ			にら	5	緑																		
				にんにく	1	緑												とうにゅう		赤																			
				あぶら		黄												みぞ		赤																			
				さけ	しお	わふうだし												しろみそ		赤																			
																		にぼし																					
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)																							
ごはん				ドレみそサラダ				きなこあげパン				クラムチャウダー				ごはん				くきわかめのきんぴら				ごはん				ごもくカレービーフン				ごはん				ゆかりあえ			
こめ	80	黄	きゅうり	25	緑	パン	1個	黄	あさり	15	赤	こめ	80	黄	ごぼう	15	緑	こめ	80	黄	ウインナー	15	赤	こめ	80	黄	キャベツ	20	緑	こめ	80	黄	キャベツ	20	緑				
			キャベツ	15	赤	きなこ	5	赤	たまねぎ	25	緑				くきわかめ	10	赤				ビーフン	8	黄				きゅうり	20	緑				きゅうり	20	緑				
	ポテチキレッド		にんじん	15	緑	むしどりのごちそうサラダ			ぶなしめじ	5	緑	さごしのしおこうじやき			にんじん	5	緑	てりやきチキン			キャベツ	25	緑	さばのたつたあげ		にんじん	5	緑				にんじん	5	緑					
			ささみ	25	緑				ベーコン	5	赤	さごし1尾	赤		さつまあげ	20	赤			たけのこ	10	緑					ツナ	10	赤				ツナ	10	赤				
	とりにく	50	赤	みそ	5	緑			ほうれんそう	15	緑						こんにやく	10	緑	たまねぎ	10	緑	さば	1尾	赤	ゆかり	しお												
	じゃがいも	20	黄	さとう	2	黄	ささみ	30	赤	じゃがいも	20	黄				ごまあぶら		黄				カラーピーマン	6	緑	しょうが	0.5	緑												
	かたくりこ		黄	あぶら		黄	もやし	20	緑	パセリ	0.3	緑				さとう		黄				ごまあぶら		黄	かたくりこ		黄	じゃがいものみそしる											
	あぶら		黄	ごま			きゅうり	15	緑	にんにく	0.3	緑				ごま		黄				しお	コンソメ		黄	あぶら		黄											
	みそ		黄	す			カラーピーマン	5	緑	バター		黄				しょうゆ	さけ						しょうゆ	カレーこ															
	さとう		黄	あつあげのちゅうかスー			コーン	3	緑	こめこ		黄				みりん	わふうだし																						
					あつあげ	20	赤	ごま	2	黄	ぎゅうにゅう		赤		ベーコンスー																								
								さとう		黄	しお	こしょう	コンソメ																										
								あぶら		黄	ベーコンスー																												
								す	しお	こしょう	ベーコン	5	赤		とりにく	10	赤																						
											ほうれんそう	15	緑		マカロニ	5	黄																						
				だいこん	10	緑				たまねぎ	20	黄		たまねぎ	25	緑																							
				にら	5	緑				だいこん	25	緑		にんじん	8	緑																							
				しいたけ	5	緑				しお	こしょう			だいこん	15	黄																							
				わかめ	0.3	赤				コンソメ	しょうゆ			しお	こしょう																								
				とりガラ	しお	こしょう																																	

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 年	5月の平均	653	27.1 ※16.6%	22.3 ※30.7%	329	2.3	169	0.6	0.5	29	2
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%