



令和7年度 5月献立予定表



原谷小学校共同調理場（原谷小学校・高篠小学校）

日(曜日)	献立名		おもなはたらき			えいようりょう			
			質	量	味	エネルギー	たんぱく質		
1(木)	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ にくだんご② グリーンサラダ	ねつやかのもち	きゅうにゅう きなこ ワンタん こまあぶら	体の調子などとのえる もやし ながねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ むきえだまめ	635	26.6	
2(金)	キムタクごはん	牛乳	わかたけじる かつおカツ かしわもち	こどものひこんだて	ごはん あぶら かしわもち	きゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ かつおカツ	せん切りたくあん たけのこ はくさいキムチ にんじん えのきだけ	614	27.9
7(水)	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる しろこまつくね わふうサラダ		しごなうどん こまあぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ つくね	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ キャベツ こまつな	613	26.8
8(木)	こどもパン スライス	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうソテー		こどもパン あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	639	26.1
9(金)	ごはん	牛乳	はるさめスープ とりにくのなんばんづけ もやしのちゅうかサラダ		ごはん あぶら はるさめ かたくりこ さとう こまあぶら	きゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ほししいたけ にんにく ながねぎ もやし	662	24.4
12(月)	ごはん	牛乳	とうふのうまに にらまんじゅう② こまつなのナムル		ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう こま	きゅうにゅう とうふ ぶたにく にらまんじゅう	たまねぎ ちんげんさい にんにく にんじん しょうが こまつな もやし	628	28.0
13(火)	コッペパン (いちごジャム)	コーヒー 牛乳	わふうミートスパゲティー アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ (イタリヤンドレッシング)		コッペパン あぶら さとう スパゲティー	コーヒーきゅうにゅう ぶたにく アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ビーマン しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし	609	24.7
14(水)	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ ちゅうかコンスープ エビしゅうまい②		ごはん こまあぶら さとう	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご えびしゅうまい	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし はくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう	617	23.9
15(木)	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ ウィンナーケチャップソース ゆでやさいサラダ		ツイストパン あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン とりにく ソーゼージ	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	592	25.3
16(金)	ごはん	牛乳	たけのこのうまに わかさきフリッター② いそかあえ		ごはん じゃがいも さとう あぶら	きゅうにゅう とりにく ちくわ わかさき のり	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ ほうれんそう	586	26.4
19(月)	食育の日 ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ すりみチーズロール ひゅうがなつゼリー		ごはん あぶら さとう こまあぶら	きゅうにゅう あつあげ とりにく すりみチーズロール	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ひゅうがなつかじゅう	661	29.1
20(火)	ごはん	牛乳	こんさいのみそじる ザンギ たくあんあえ		ごはん かたくりこ あぶら さとう こま	きゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はくさい にんにく しょうが せんざりたくあん キャベツ もやし	631	28.4
21(水)	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ はるまき はるさめサラダ		ちゅうかめん あぶら はるさめ こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく はるまき	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ	715	26.9
22(木)	コッペパン	牛乳	だいずとひきにくのトマトに フレッシュオムレツ コールスローサラダ (トナリミッドレツツク)		コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	652	30.5
23(金)	ごはん	牛乳	もりのきのごカレー ちちぶこんにゃくサラダ (わふうドレツツク) ちちぶメープルプリン	しょくじゅさい こんだて	ごはん じゃがいも あぶら メープル	きゅうにゅう とりにく わかめ プリン	にんじん たまねぎ じめじ マッシュルーム えのきだけ ほししいたけ しょうが にんにく こんにゃく こまつな とうもろこし	741	26.5
26(月)	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそじる さばのびりからソース こもくきんぴら		ごはん じゃがいも あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ さば とりにく ちくわ	ほうれんそう ながねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	690	29.8
27(火)	はちみつパン	牛乳	ポテトのベーコンに チキンナゲット② はなやさいサラダ		はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	614	23.5
28(水)	ごはん	牛乳	とうふのすましじる じゃがいもとぶたにくのみそいため ヨーグルト		ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく いんげん こんにゃく ほししいたけ	602	27.9
29(木)	あつぎり しょくパン	牛乳	しろはなまめのポタージュ ハムカツ キャベツのサラダ		あつぎりしょくパン あぶら さとう	きゅうにゅう しろはなまめ ベーコン ハムカツ	たまねぎ にんじん むきえだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	697	25.3
30(金)	ごはん	牛乳	やさいのぎつねに なっとう えこまあえ		ごはん じゃがいも さとう あぶら こま えこま	きゅうにゅう あぶらあげ とりにく なっとう	にんじん いんげん もやし にんにく キャベツ ほうれんそう	602	27.5

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。



◎5月25日(日)に秩父ミュージックパークで「全国植樹祭」が開催されます。
天皇皇后陛下をお迎えして、木を植えたり、森の大切さを学ぶとても大きな行事です。
自然とのつながりや、食材への感謝を感じながらいただきます。



