

令和7年度

5月  がつのこんだて

真鶴町立まなづる小学校

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	開校記念給食(かいこうきねん) ちらしずし	ぎゅう にゅう	えびフライ ポイルキャベツ わかたけじる	こめ さとう ごま あがら こむぎ パンこ	あがらあげ やきのり たまご ぎゅうにゅう しばえび わかめ かまほこ かつおぶし	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん こまつな キャベツ ほうれんそう たけのこ	573 kcal 30.8 g 18.9 g 1.9 g
2 金	荒井城址たけのこごはん (あらいじょうし)	ぎゅう にゅう	ベーコンときゃべつのスープ かしわもち	こめ さとう かしわもち	こんぶ ぎゅうにゅう ベーコン	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	528 kcal 15.5 g 11.4 g 2.0 g
7 水	ごぼうのごまだれどん	ぎゅう にゅう	もずくスープ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あがら さとう ごま こまあがら	ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	ごぼうしょうが こまつな にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	596 kcal 20.1 g 17.2 g 1.8 g
8 木	てりやきチキンサンド	ぎゅう にゅう	ポトフ	コッペパン はちみつ さとう かたくりこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	566 kcal 31.0 g 24.6 g 2.0 g
9 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	いそかあえ さばのみそに かきたまじる	こめ むぎ ごまあがら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう やきのり さば みそ とうふ たまご	ほうれんそう もやし にんじん しょうが キャベツ こまつな	549 kcal 25.5 g 19.1 g 1.9 g
12 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふうに すましじる	こめ むぎ じゃがいも しらたき あがら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ガルパングリッツ ちくわ かつおぶし さばがし こんぶ	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	599 kcal 29.3 g 20.1 g 2.4 g
13 火	ながさきちゃんぽん	ぎゅう にゅう	とりのからあげ フルーツかんでん	ラーメン あがら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく しばえび かまほこ ぎゅうにゅう とりにく かんでん	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ みかん パイン もも	643 kcal 34.7 g 23.7 g 1.9 g
14 水	カレーピラフ	ぎゅう にゅう	キャロットポタージュ フレンチサラダ	こめ バター じゃがいも あがら こむぎこ さとう	ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース エリンギ パセリ ほんしめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	530 kcal 15.2 g 20.8 g 2.3 g
15 木	くろパン	ぎゅう にゅう	タンドリーチキン やさいたっぷりスープ へらへらにんじん	くろパン じゃがいも バター こめこまカロニ さとう ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん トマト エリンギ	522 kcal 29.5 g 18.1 g 2.2 g
16 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	やきのり さかなのレモンしょうゆやき とりにくとやさいのとろみじる	こめ むぎ ごまあがら かたくりこ	やきのり ぎゅうにゅう さわら とりにく かつおぶし さばがし	レモン にんじん たまねぎ ごぼう なす ぶなしめじ さいいんげん	563 kcal 30.2 g 17.5 g 1.3 g
19 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのみそいため わかめとたまごスープ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ベーコン わかめ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ パセリ	601 kcal 22.3 g 22.5 g 1.9 g
20 火	ジャージャーめん	ぎゅう にゅう	やきぶたととうふのスープ みしょうかん	ラーメン ごまあがら さとう かたくりこ ごま あがら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう とうふ やきぶた	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース こまつな えのきたけ きくらげ	562 kcal 28.4 g 18.2 g 2.4 g
21 水	4月うまれたんじょうび給食 ゆかりごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものそぼろに きゃべつのみそしる ぶどうゼリー	こめ じゃがいも さとう かたくりこ やきか	ぎゅうにゅう ぶたにく さばがし みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ こまつな ぶどうゼリー	640 kcal 23.8 g 14.6 g 2.4 g
22 木	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	チリコンカーン きりぼしサラダ	コッペパン あがら さとう ごま ごあがら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かまほこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり	592 kcal 28.1 g 29.1 g 2.1 g
23 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ かつおあえ わかめのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ たまご わかめ あがらあげ みそ かつおぶし さばがし	ほうれんそう もやし たまねぎ	574 kcal 28.6 g 19.2 g 2.2 g
26 月	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとはるさめのいためもの ちゅうかスープ	こめ むぎ あがら はるさめ かたくりこ ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく コースハム	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	522 kcal 20.2 g 13.9 g 1.7 g
27 火	みそラーメン	ぎゅう にゅう	おからドーナツ	ラーメン ごま ごまあがら こむぎこ さとう あがら	ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう おから たまご とうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ なら にんじん	662 kcal 27.7 g 23.5 g 1.7 g
28 水	5月うまれたんじょうび給食 ソースカツどん	アソ ミルク	ごまあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あがら さとう ごま やきか	ぶたにく たまご みそ アソミルク みそ かつおぶし	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はくさい	666 kcal 30.4 g 14.4 g 2.4 g
29 木	ソフトフランス	ぎゅう にゅう	とりにくのチーズやき あおなとベーコンのスープ	ソフトフランスパン あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ	618 kcal 24.1 g 30.1 g 2.4 g
30 金	うみのカレー	ぎゅう にゅう	コーンサラダ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも バター あがら こむぎこ	さば ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんにく にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ もやし	596 kcal 19.9 g 22.1 g 1.4 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。