



れ い わ ね ん

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和7年

5月献立予定表

薩川内市立榎脇学校給食センター

【問い合わせ】 TEL 37-2950



日 (曜)	こんだてめい					おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	栄養価		加工食品の 原材料等
										エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	① ② 牛乳	③ さつきおでん	④ かつおみそ	⑤ 柏もち	⑥ 子どもの日お祝い	①こめ むぎ ③じゃがいも ぎらめ ④さとう いりごま ごまあぶら ⑥かしわもち	②ぎゅうにゅう ③とりくに ちくわ さつまあげ こんぶ ④やきなまりぶし むぎみそ ちやうけみそ	③こんにやく にんじん だいこん こそなんだけ いんげん ④ごぼう はねぎ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④みりん	632 783	29.8 35.1	※ 加工食品の主な材料 及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。
2 (金)	① ② 牛乳	③ 太平燕	④ ひじき入りナッツサラダ			①こくとうパン ③はるさめ ねりごま ごまあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ うずらたまご ④ひじき だいず レッドキドニー	③にんじん たまねぎ こまつな こだいずもやし たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんとうスープ ④しょうゆ ブチドリッ	626 770	28.0 33.6	柏餅 上新粉 麦芽糖 小豆 砂糖 還元水飴 食塩 酵素 柏葉 白身魚フライ ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 炭酸 Ca 調味料 ビロリン酸鉄
7 (水)	① ② 牛乳	③ コロコロスープ	④ フィッシュバーガーの具	⑤ 白身魚フライ、やさい、外タネソース		①こめこいりパン ③シェルクマロニ じゃがいも ④キャノーラあぶら タルタルソース	②ぎゅうにゅう ③とりくに レッドキドニー ウインナー ガルパンゾー とうふ マローファットピース ④しろみずかなフライ	③にんじん だいこん えだまめ コーン しいたけ ④にんじん キャベツ	③しょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ	652 775	28.5 33.7	わかめごはんの素 わかめ 食塩 砂糖 酵母エキス 発酵調味料
8 (木)	① ② 牛乳	③ そぼろ煮	④ 手作りふりかけ	⑤ 中のみ 飲むヨーグルト		①ふじもとまい ③じゃがいも でんぷん ぎらめ サラダあぶら ④いりごま ごまあぶら ⑤中のみ のむヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりくに がんもどき あつあげ ④さけフレック しらすばし かつおフレック たまご わかめごはんのもと	③こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが ④こまつな	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ さけ	620 818	26.0 32.4	粒チーズパン ミルクパン 粒チーズ ミルメークコーヒー 砂糖 乳酸菌 炭酸 Ca インスタントコーヒー 食塩 着色料 ビタミン 香料
9 (金)	① ② 牛乳	③ ソースやきスパゲティ	④ 夏みかんサラダ	⑤ ミルメークコーヒー		①つぶチーズパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ あおのり ④さきわかめ ⑤ミルメークコーヒー	③にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン もやし きくらげ にんにく ④あまなつみかん だいこん きゅうり ブロッコリー りんご	③やきそばソース のうこうソース ワイン ちゅうかあじ こしょう ④しお す こしょう ブチドリッ	611 774	25.8 32.7	いわしの甘露煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 蜂蜜 グラニュー糖 食塩
12 (月)	① ② 牛乳	③ 八宝菜	④ いりこナッツ磯風味			①ふじもとまい ③はるさめ でんぷん ごまあぶら ④アーモンド ごまあぶら くるみ さとう いりごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むきあさり ちくわ うずらたまご ④いりこ あおのり ローストだいず	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな たけのこ きくらげ もやし しょうが にんにく ④にんじん	③しょうゆ ちゅうかあじ さけ こしょう ④しょうゆ みりん	629 784	30.1 35.7	マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 大豆粉 コッパバター ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レシチン
13 (火)	① ② 牛乳	③ 豚肉と大豆のみそ煮	④ いわしの甘露煮	⑤ ごまいため		①いりきまい ③さいとも じゃがいも くろざとう サラダあぶら ⑤はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず むぎみそ ④いわしのかんろに	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが にんにく ⑤にんじん こまつな もやし コーン	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ⑤しょうゆ	644 806	28.8 34.5	柑橘ドレッシング 醸造酢 植物油 糖類 食塩 たまねぎ 香料 食酢調味料 魚醤 梅肉 蛋白加水分解物 赤ピーマン みかん果皮 みかん果汁 酵母エキス 昆布エキス ゆず皮 増粘多糖類
14 (水)	① ② 牛乳	③ カレーうどん	④ ハムとポテトのソテー	⑤ マーシャルジャム		①こめこいりパン ③うどん サラダあぶら ④じゃがいも アーモンド サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ だいず こなチーズ ④ハム	③にんじん たまねぎ こまつな はねぎ しいたけ にんにく ④にんじん キャベツ アスパラガス コーン	③カレールウ ワイン しょうゆ こしょう カレーこ あわせだし ④しょうゆ コンソメ しお こしょう	623 793	25.3 30.5	アセロラミルクゼリー 果糖ぶどう糖液糖 水飴 アセロラ果汁 粉末油脂 豆乳加工品 ドロマイ 加工油脂 食塩 着色料 乳化剤 酸味料 香料 加工でん粉 ケン酸鉄 Na
15 (木)	① ② 牛乳	③ なかよし 井の具	④ かみかみピーナツサラダ			①ふじもとまい カルシウムまい ③でんぷん サラダあぶら ④さとう ピーナツ ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ たまご ④だいず レッドキドニー	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えのきたけ ④にんじん きゅうり ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ しお さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	631 787	28.6 34.0	《食育の日》 毎月19日前後に、 日本の伝統食である 和食献立を計画します。 今日は22日です。
16 (金)	① ② 牛乳	③ コーンチャウダー	④ ミートサンドの具			①コッパパン ③じゃがいも マーガリン こめこ サラダあぶら ④パンこ さとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ギゅうにゅう いんげんペースト ④ぶたにく とりくに だいず こなチーズ	③にんじん しめじ コーン チンゲンサイ マッシュルーム ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③ホワイトルウ ワイン コンソメ こしょう とりがらスープ ④ケチャップ ワイン こしょう ソース	636 781	27.7 32.9	アセロラミルクゼリー 果糖ぶどう糖液糖 水飴 アセロラ果汁 粉末油脂 豆乳加工品 ドロマイ 加工油脂 食塩 着色料 乳化剤 酸味料 香料 加工でん粉 ケン酸鉄 Na
19 (月)	① ② 牛乳	③ こそん竹のみそ汁	④ きびなごのナッツがらめ	⑤ さっぱりあえ	⑥ 食育の日	①いりきまい ③じゃがいも ④でんぷん さとう キャノーラあぶら アーモンド いりごま ⑤かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりくに とうふ わかめ むぎみそ おからパウダー ④きびなご	③にんじん はねぎ もやし たまねぎ こそなんだけ ⑤にんじん みかん キャベツ ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん トウバンジャン ⑤ブチドリッ	628 781	26.5 31.9	ミートボール 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 でん粉 酵母エキス 炭酸 Ca 食塩 香辛料
20 (火)	① ② 牛乳	③ ホワンホワタン	④ 豚キムチ炒め	⑤ アセロラミルクゼリー		①こめ ③はるさめ でんぷん ごまあぶら ④いりごま さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご ④ぶたにく だいず ⑤アセロラミルクゼリー	③こまつな コーン きくらげ にんじん えのきたけ ④キムチ にんじん にら たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ がらスープ ④しょうゆ さけ	638 786	25.7 30.4	杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 牛乳 砂糖 粉末寒天 ケン酸 増粘多糖類 酸化防止剤 杏仁フレーバー 甘味料
21 (水)	① ② 牛乳	③ かみかみデシチュー	④ カラフル杏仁ポンチ			①ミルクパン ③じゃがいも さとう マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ミートボール だいず きんときまめ こなチーズ しろいんげんまめ ④あんにとんどうふ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく ④パイン もも りんご ファイバーゼリー	③デミグラスソース ビーフシチュールウ ソース こしょう ワイン がらスープ	667 819	28.7 35.1	ファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 香料 食物繊維 りんご果汁 にんじん オレンジ果汁 かぼちゃ デキストリン ゲル化剤 乳酸 Ca 酸味料
22 (木)	① ② 牛乳	③ 肉じゃがのうま煮	④ ひじきの五目炒め			①ふじもとまい ③じゃがいも ぎらめ サラダあぶら ④くるみ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ こうやとうふ ④ベーコン さつまあげ しらすばし ひじき	③いとこんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ④にんじん たけのこ えだまめ コーン	③しょうゆ さけ みりん ④しょうゆ す みりん	625 778	26.9 31.9	レーズンクリーム 食用油脂 糖類 レーズン デキストリン ホエイパウダー 全粉乳 脱脂粉乳 食塩 乳化剤 炭酸Ca 香料
23 (金)	① ② 牛乳	③ 担担麺	④ ごぼうサラダ	⑤ レーズンクリーム		①コッパパン ③スパゲッティ ねりごま すりごま ごまあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あかみそ	③にんじん チンゲンサイ ふかねぎ たけのこ こだいずもやし きくらげ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり ごぼう ブロッコリー コーン	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ トウバンジャン がらスープ ④しょうゆ ブチドリッ	664 808	25.7 31.9	ラビオリ 小麦粉 食塩 酵母エキス 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 砂糖 香辛料 調味料 安定剤
26 (月)	① ② 牛乳	③ ポークカレー	④ フルーツポンチ	⑤ ヨーグルト		①こめ むぎ ③じゃがいも サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく スキムミルク いんげんペースト ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④パイン もも りんご ナタデココ	③カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう	654 815	23.0 27.3	たちうおつみれ 太刀魚 小麦粉 リン酸塩 澱粉 砂糖 食塩 調味料
27 (火)	① ② 牛乳	③ 切干しだいこんの煮物	④ スタミナ納豆			①いりきまい カルシウムまい ③じゃがいも ぎらめ ④いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりくに さつまあげ ④ひきわりなっとう ぶたにく だいず むぎみそ	③こんにやく にんじん ごぼう たけのこ いんげん ほしだいこん しいたけ ④ふかねぎ はだいこん にんにく しょうが	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん トウバンジャン	623 778	29.6 35.0	国産レモンのゼリー 国産マイヤーレモン果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 ぶどう糖 粉あめ 砂糖 ゲル化剤 加工でん粉 乳酸 Ca 酸味料 香料 ケン酸鉄 Na ビタミン C
28 (水)	① ② 牛乳	③ 焼豚ラーメン	④ ツナと野菜の炒めもの			①ミルクパン ③スパゲッティ ごまあぶら ④じゃがいも いりごま サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた ④かつおフレック ちくわ	③にんじん キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく ④にんじん たまねぎ アスパラガス コーン	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ とんとうスープ ④しょうゆ こしょう	625 786	28.5 35.4	榎脇学校給食 センターHP
29 (木)	① ② 牛乳	③ さつま汁	④ 揚げレバーの甘辛和え	⑤ そくせきづけ		①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん さとう キャノーラあぶら ⑤ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりくに あつあげ むぎみそ おからパウダー ④ぶたレバー	③こんにやく にんじん だいこん はねぎ ごぼう しょうが ④にんにく しょうが ⑤にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	613 763	27.9 33.1	QRコード
30 (金)	① ② 牛乳	③ ラビオリとまめのスープ	④ チキンのピザソース炒め	⑤ 国産レモンのゼリー		①バターパン ③じゃがいも ④さとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ だいず たちうおつみれ レッドキドニー ④とりくに チーズ	③にんじん きくらげ チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ⑤国産レモンのゼリー	③しょうゆ がらスープ コンソメ しお こしょう ④ピザソース ソース ケチャップ こしょう ワイン ブチドリッ	638 780	30.0 36.4	