

5月 給食献立予定表



日光市立今市第三小学校
令和7年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう					エネルギー	ししつ
		あか	きいろ	みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
1 木	【こどもの日献立】 ごはん わかめふりかけ 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のごま和え 沢煮碗 かしわもち	さわら みそ さとう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もち あんこ	ごま あぶら にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	668kcal 24.5g	15.4g 2.1g
2 金	きなこあげパン 牛乳 じゃこサラダ カレーうどん	きなこ あぶらあげ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パン さとう うどん でんぶん	あぶら ドレッシング ごま にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	644kcal 23.2g	24.8g 2.5g
5 月	こどもの日							
6 火	ふりかえ休日							
7 水	米粉パン 牛乳 チキンのオープン焼き ブロッコリーサラダ 春野菜のポトフ	とりにく ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こめ ごま パンこ じゃがいも	ドレッシング ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	623kcal 29.2g	27.9g 2.4g
8 木	ごはん 牛乳 えびシューマイ（2） ナムル マーボー豆腐	えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら にんじん	ほうれんそう もやし ねぎ しいたけ ただのこ	638kcal 26.9g	21.7g 2.1g
9 金	コッペパン みかんジャム 牛乳 ハムカツ かんぴょうサラダ たまご入りオニオンスープ	ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム パンこ	あぶら ごま ドレッシング にんじん	みかん きゅうり かんぴょう たまねぎ キャベツ	620kcal 21.4g	25.2g 2.6g
12 月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風コンスープ マスカットゼリー	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし マスカット	640kcal 23.0g	18.0g 1.9g
13 火	かきあげ天丼（たれ） 牛乳 塩こんぶ和え ピリから肉じゃが	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ・さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら にんじん しょうが さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう しらたき	665kcal 18.9g	20.1g 2.4g
14 水	ポークカレーライス 牛乳 海そうサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそう ヨーグルト	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま にんじん トマトチャップ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	662kcal 20.4g	18.7g 2.4g
15 木	ごはん 牛乳 メバルの塩こうじ焼き 五目ひじき煮 どさんこ汁	メバル だいず とりにく わかめ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター にんじん	とうもろこし もやし ねぎ しらたき	587kcal 26.2g	17.5g 2.1g
16 金	コッペパン マーシャルピンズ 牛乳 にら入り中華風焼きそば ハムと大根のサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン めん あぶら ドレッシング	マーシャルピンズ にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	613kcal 23.6g	25.8g 2.4g
19 月	ごはん 牛乳 カレイの竜田あげ いそ香りとえ キムチ入りとん汁	カレイ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ほうれんそう にんじん	もやし だいこん たまねぎ こんにゃく はくさい	602kcal 23.8g	17.8g 2.0g
20 火	ごはん 牛乳 たまご焼き 大阪づけ とり肉とたけのこの煮物	たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	あぶら にんじん	だいこん きゅうり しょうが ただのこ こんにゃく	660kcal 23.2g	24.5g 2.2g
21 水	食パン 牛乳 ハンバーグ（ミニケチャップ） チーズポテト 春キャベツのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しゃくパン じゃがいも	バター にんじん	たまねぎ キャベツ	601kcal 25.1g	24.1g 2.3g
22 木	【地産地消献立：豚肉】 スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	654kcal 24.2g	22.3g 2.3g
23 金	ホットドッグ（コッペパン・リセージ・ホイップ・ミニケチャップ） 牛乳 マカロニのクリーム煮	ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ	あぶら にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	641kcal 25.6g	29.7g 2.6g
26 月	三食丼（そぼろ・ごま和え） 牛乳 けんちん汁	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら にんじん	ほうれんそう こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	631kcal 26.0g	20.0g 2.5g
27 火	手巻きごはん（のり・ツナ和え・きゅうり・梅びしお） 牛乳 新じゃがの煮物	ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら にんじん さやえんどう	とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ しらたき	671kcal 22.8g	24.1g 1.9g
28 水	食パン チョコパテ 牛乳 スパゲッティミートソース カリコリサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	しゃくパン スパゲッティ	チョコレート あぶら にんじん グリーンピース ドレッシング トマト	たまねぎ だいこん きゅうり	605kcal 24.8g	20.4g 2.1g
29 木	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 五目きんぴら みそ汁	いわし かつおぶし きゅうり わかめ みそ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	601kcal 23.2g	17.6g 2.4g
30 金	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 オムレツ 大豆のサラダ 肉団子スープ	たまご だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム はるさめ	マヨネーズ トマト にんじん ブロッコリー	いちご きゅうり とうもろこし はくさい しいたけ	615kcal 23.6g	27.8g 2.3g
【今月の給食目標】 食事のマナーを身につけよう ・静かに準備ができる ・良い姿勢で食器を持って食べる		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー632kcal、たんぱくしつ24.0g、ししつ22.2g、えんぶん2.30g						

◎食物アレルギー等が心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。