



5月 学 校 給 食 献 立 表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	7(水)	8(木)	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
献立	牛乳 小型コッペパン ペンネのミートソース煮 スナッパえんどうのサラダ	牛乳 ごはん かつおフライ 青じそあえ 若竹汁 かしわもち	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 リッチパン フェイジョアード カラフルサラダ	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 赤じそあえ 相性汁 抹茶デザート	牛乳 ポークカレーライス (ごはん) (ポークカレー) そら豆のサラダ	牛乳 ごはん カレイの甘酢だれかけ そえ野菜 豚汁	牛乳 ごはん しらす卵焼き ひじきのごまマヨネーズあえ 米粉めん汁	牛乳 コッペパン 白いんげん豆のクリーム煮 夏みかんのサラダ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○
	コッペパン 45.00 □	精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21	精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21	リッチパン 55.00 □	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	コッペパン 55.00 □	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24
	ペンネ 18.00 □	かつおフライ 50.00	鶏肉 30.00 ○	豚肉 20.00 ○	鶏肉 30.00 ○	豚肉 30.00 ○	カレイでん粉付き 55.00 ○	しらす卵焼き 50.00 ○	鶏肉 30.00 ○	豚肉 20.00 ○
	牛ひき肉 15.00 ○	揚げ油 5.00 □	料理酒 0.80	ウインナー 7.00 ○	鮭 1.00	料理酒 0.80	揚げ油 5.50 □	料理酒 0.80	白いんげんまめ(乾) 8.00 ○	料理酒 0.80
	豚ひき肉 15.00 ○	キャベツ 35.00 △	ミニがんもどき 20.00 ○	おろしにんにく 0.20 △	おろしにんにく 0.20 △	おろしにんにく 0.30 △	干ひじき 1.50 ○	たまねぎ 40.00 △	たまねぎ 40.00 △	おろしにんにく 0.20 △
	赤ワイン 1.00	青じそ(乾) 0.35	板こんにやく 15.00 △	ミックスピーズ 20.00 ○	じゃがいも 15.00 △	じゃがいも 40.00 △	キャベツ 2.00	キャベツ 30.00 △	にんじん 15.00 △	おろししょうが 0.20 △
	おろしにんにく 0.20 △	にんじん 50.00 □	にんじん 15.00 △	にんじん 15.00 △	たまねぎ 40.00 △	たまねぎ 40.00 △	こいくちしょうゆ 3.00	こまつな 10.00 △	じゃがいも 30.00 □	むきえび 15.00 ○
	おろししょうが 0.20 △	かまぼこ赤 5.00 ○	じゃがいも 50.00 □	じゃがいも 10.00 △	たまねぎ 40.00 △	にんじん 15.00 △	ごま油 0.30	にんじん 8.00 △	マッシュルーム 8.00 △	木綿豆腐 80.00 ○
	たまねぎ 60.00 △	木綿豆腐 20.00 ○	ごぼう 10.00 △	マッシュルーム 6.00 △	ベーコン 9.00 ○	グリーンピース 5.10 △	白ごま 0.01	白ごま 0.80 □	パセリ(乾) 0.03 △	にんじん 15.00 △
	にんじん 8.00 △	カットわかめ 0.80 ○	しいたけ 6.00 △	さつま揚げ 10.00 ○	じゃがいも 25.00 □	トマトケチャップ 3.00	キャベツ 30.00 △	三温糖 0.30 □	有塩バター 1.50 ○	たまねぎ 35.00 △
	刻み大豆 10.20 ○	えのきたけ 6.00 △	いんげん 8.00 △	パセリ(乾) 0.03 △	たまねぎ 25.00 □	ウスターソース 2.00	にんじん 5.00 △	鶏肉使用がらスープ 0.20	米粉 3.00 □	しいたけ 5.00 △
	マッシュルーム 7.70 △	たけのこ 15.00 △	三温糖 1.70 □	三温糖 1.70 □	にんじん 10.00 △	水 90.00	こいくちしょうゆ 0.40	調理用牛乳 20.00 ○	チンゲンサイ 20.00 ○	こいくちしょうゆ 2.50
	ダイストマト缶詰 12.00 △	にんじん 20.00 △	こいくちしょうゆ 5.50	こしょう 0.02	糸こんにやく 9.00 △	出来上がり 210.00	鶏肉 20.00 ○	油揚げ 3.50 ○	こしょう 0.02	丸鶏使用がらスープ 0.50
	パセリ(乾) 0.03 △	たまねぎ 3.00 △	みりん風調味料 2.00	水 30.00	だし煮干し 2.00	チキンハム 8.00 ○	豚肉 12.00 ○	キャベツ 15.00 ○	水 50.00	塩 0.20
	三温糖 0.50 □	えのきたけ 3.00 △	ちりめん 1.80 ○	ツナ油漬け 10.00 ○	調理用牛乳 15.00 ○	キャベツ 35.00 △	木綿豆腐 15.00 ○	たまねぎ 25.00 △	出来上がり 190.00	ごま油 0.50 □
	丸鶏使用がらスープ 0.30	だし昆布 1.00	塩昆布 1.00	キャベツ 35.00 △	こしょう 0.01	にんじん 8.00 △	にんじん 8.00 △	にんじん 8.00 △	なつみかん(缶詰) 12.00 △	水 15.00
	デミグラスソース 8.00	うすくちしょうゆ 2.00	切干しだいこん 5.50 △	ピーマン 4.00 △	水 105.00	そら豆 8.00 △	たまねぎ 15.00 △	えのきたけ 6.00 △	キャベツ 30.00 △	キャベツ 30.00 △
	トマトケチャップ 12.00	塩 0.20	きゅうり 15.00 △	あかピーマン 5.00 △	出来上がり 205.00	なたね油 1.00 □	じゃがいも 20.00 □	ごぼう 8.00 △	きゅうり 15.00 △	チキンハム 8.00 ○
	ウスターソース 1.20	料理酒 1.00	にんじん 8.00 △	あかピーマン 5.00 △		三温糖 0.80 □	板こんにやく 8.00 △	だし昆布 1.00	にんじん 6.00 △	もやし 20.00 △
	塩 0.10	水 120.00	三温糖 1.50 □	きピーマン 5.00 △		酢 2.40	ねぎ 3.00	混合削り節 2.00	なたね油 1.00 □	きゅうり 10.00 △
こしょう 0.02	出来上がり 205.00	うすくちしょうゆ 1.50	三温糖 0.80 □		抹茶デザート 40.00 □	だし煮干し 2.00	こいくちしょうゆ 1.50	三温糖 0.80 □	にんじん 3.00 △	
水 80.00	かしわもち 30.00 □	酢 2.50	塩 0.20		こしょう 0.01	中みそ 8.50 ○	うすくちしょうゆ 1.80	はるさめ 2.50	白ごま 0.80 □	
出来上がり 205.00			こしょう 0.01			水 110.00	料理酒 1.00	塩 0.25	三温糖 1.20 □	
						出来上がり 205.00	塩 0.25	こしょう 0.01	塩 0.10	
							水 125.00	こいくちしょうゆ 1.90	酢 2.50	
							出来上がり 205.00	ごま油 0.70 □		
エネ	582 kcal	626 kcal	612 kcal	618 kcal	634 kcal	617 kcal	578 kcal	617 kcal	569 kcal	589 kcal
蛋白	24.2 g	24.4 g	24.8 g	26.1 g	28.4 g	23.0 g	27.0 g	25.1 g	24.5 g	27.5 g
食塩	2.2 g	1.8 g	1.9 g	2.6 g	1.9 g	2.3 g	1.9 g	1.6 g	2.0 g	1.6 g
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスのごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 ごはん ビビンバの具 揚げぎょうざ ナムル	牛乳 コッペパン ハムステーキ フレンチチーズサラダ 熱く燃える！！Cスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つけものあえ		牛乳 ごはん チキンカツ ぶちっと玄米あえ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め パンパンジー レモンゼリー	牛乳 コッペパン 魚のバーベキューソース パンパンジー ひよこまめのスープ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 酢の物
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)		一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○	牛乳 206.00 ○
	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒米 2.40 □	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21	コッペパン 55.00 □ ボ'ローソーセージ 50.00 ○	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24		精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24	コッペパン 55.00 □	精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豆ごはんのもと 4.80
	かつおでん粉付き 50.00 ○	牛肉 30.00 ○	牛肉 15.00 ○	キャベツ 20.00 △	鶏肉 25.00 ○		チキンカツ 50.00	豚肉 38.00 ○	揚げ油 5.00 □	鶏肉 25.00 ○
	揚げ油 5.00 □	料理酒 0.80	料理酒 0.80	にんじん 3.50 △	料理酒 1.00		揚げ油 5.00 □	おろししょうが 0.30 △	すりおろしりんご 3.00 △	料理酒 0.80
	おろししょうが 0.15 △	たまねぎ 50.00 △	トウバンジャン 0.08	にんじん 10.00 △	高野豆腐 7.00 ○		もち玄米 1.50 □	おろしにんにく 0.10	おろしにんにく 0.15 △	木綿豆腐 80.00 ○
	三温糖 1.50 □	じゃがいも 70.00 □	おろしにんにく 0.20 △	アスパラガス 10.00 △	さつま揚げ 10.00 ○		キャベツ 20.00 △	料理酒 1.00	こいくちしょうゆ 1.80	三温糖 12.00 △
	みりん風調味料 1.50	糸こんにやく 35.00 △	干し椎茸 0.80	ダイスチーズ 3.00 ○	干し椎茸 0.80 △		きゅうり 6.00 △	料理酒 12.00 △	たまねぎ 1.50	さつま揚げ 12.00 ○
	料理酒 1.00	三温糖 1.80 □	ぜんまい 14.00 △	三温糖 0.50 □	たけのこ 20.00 △		キャベツ 2.00 △	三温糖 40.00 △	水 0.90 □	たまねぎ 35.00 △
	こいくちしょうゆ 1.00	もやし 5.50	もやし 30.00 △	酢 1.60	にんじん 15.00 △		にんじん 2.00 △	キャベツ 45.00 △	にんじん 1.50	干し椎茸 0.50 △
	こいくちしょうゆ 1.00	にんじん 1.00	にんじん 10.00 △	なたね油 0.70 □	じゃがいも 50.00 □		とうもろこし 2.00 △	にら 8.00 △	ごぼう 10.00 △	にんじん 12.00 △
	水 3.00	こまつな 10.00 △	板こんにやく 20.00 △	塩 0.10	板こんにやく 20.00 △		白ごま 0.30	キャベツ 3.30	ごぼう 3.00	きゅうり 0.50 △
		はくさいキムチ 10.00 △	きぬさや 6.00 △	こしょう 0.01	三温糖 1.70 □		三温糖 0.50 □	こいくちしょうゆ 0.28 □	にんじん 3.00	ねぎ 4.00 △
	アスパラガス 10.00 △	三温糖 1.60 □	三温糖 1.60 □	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 5.50		こいくちしょうゆ 0.90	塩 0.10	塩 0.08	三温糖 0.90 □
	キャベツ 25.00 △	こいくちしょうゆ 5.00	こいくちしょうゆ 5.00	鶏肉 10.00 ○	みりん風調味料 1.20		酢 0.80	こしょう 0.01	ごま油 0.60 □	こいくちしょうゆ 4.00
	にんじん 3.00 △	ごま油 0.80 □	ごま油 0.80 □	ちりめん 0.70 ○	水 50.00		木綿豆腐 25.00 ○	ごま油 0.60 □	ウインナー 10.00 ○	みりん風調味料 1.50
	白すりごま 0.60 □	こしょう 0.01	こしょう 0.01	料理酒 0.50			油揚げ 3.50 ○	鶏ささみ 12.00 ○	シェルフマカロニ 5.00 □	塩 0.25
	三温糖 0.50 □	三温糖 0.50 □	三温糖 0.50 □	パブリカ(粉) 0.20			新たまねぎ 30.00 △	ひよこまめ(ゆで) 10.00 ○	水 10.00	
	こいくちしょうゆ 1.00	三温糖 0.50 □	三温糖 0.50 □	たまねぎ 20.00 △			にんじん 8.00 △	じゃがいも 20.00 □		
		三温糖 2.00	揚げ油 3.40 □	にんじん 12.00 △			しめじ 6.00 △	にんじん 30.00 △		
	木綿豆腐 25.00 ○	酢 1.20	キャベツ 25.00 △	しめじ 6.00 △			ねぎ 3.00 △	たまねぎ 20.00 △		
たまねぎ 25.00 △		きゅうり 8.00 △	ダイストマト缶詰 10.00 △			だし煮干し 2.00	白すりごま 1.00 □			
にんじん 10.00 △		きゅうり 3.00 △	えだまめ 5.00 △			中みそ 8.50 ○	三温糖 1.00 □			
じゃがいも 15.00 □		三温糖 0.80 □	丸鶏使用がらスープ 0.50			水 125.00	うすくちしょうゆ 1.50			
しいたけ 4.00 △		酢 1.50	トマトジュース 5.00 △			出来上がり 205.00	ごま油 0.90 □			
にら 3.00 △		こいくちしょうゆ 1.30	トマトケチャップ 8.00				塩 0.10			
だし煮干し 2.00		ごま油 0.30 □	三温糖 0.50 □				こしょう 0.01			
中みそ 8.50 ○		塩 0.05	塩 0.15				水 120.00			
水 120.00		こしょう 0.01	こしょう 0.01				出来上がり 205.00			
出来上がり 205.00		水 100.00	水 100.00							
		出来上がり 205.00	出来上がり 205.00							

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる） △：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える） □：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。

5月のお米は
「あきさかり（高屋町産）」だpon！

